Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!


Rainer Nordmann, VHS-Leiter

Herzlich willkommen im neuen Herbst-/Wintersemester 2014/2015!

Unser Programm in diesem Semester bietet Ihnen viele Chancen, Ihr Wissen zu vermehren, den Horizont zu erweitern, vielfältige Erfahrungen zu sammeln und neue interessante Kontakte zu finden.

Erleben Sie die Freude am Lernen in kleinen Gruppen und in entspannter, angenehmer Atmosphäre.

Wir präsentieren uns Ihnen umfänglich und abwechslungsreich und haben für Sie ein hochinteressantes Programm in den Bereichen Gesellschaft und Leben, Kultur und Gestalten, Gesundheitsbildung, Fremdsprachen, Arbeit und Beruf, Grundbildung und Schulabschlüsse und Kinder- und Jugend-VHS entwickelt und dabei viele der von Ihnen an uns herangetragenen Wünsche und auch Trends berücksichtigt.

Ein besonderes Ereignis ist in diesem Jahr das 25jährige Jubiläum des Kulturzentrums in Rendsburg am 01.11.2014. Gemeinsam mit der Stadtbücherei und dem Museum werden wir an diesem Wochenende einige interessante kulturelle Veranstaltungen für die BürgerInnen Rendsburgs anbieten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Im Rahmen der **Interkulturellen Woche 2014** werden wir mit unserem VHS Projekt-Chor unter der Leitung von Stefan Schauer am Sa., den 20.09.2014, ein **Gospelkonzert unter dem Titel „Eversmiling Liberty“** in der ACO Thormannhalle geben. Seien Sie herzlich dazu willkommen!

Viele Veranstaltungen führen wir in **Kooperation mit anderen Institutionen** durch, denn gemeinsam ist es manchmal leichter, Menschen dazu zu bewegen, sich gesellschaftlich wichtigen Themen zuzuwenden oder interessante Angebote zu besuchen. So haben wir beispielsweise eine enge Kooperation mit der **Universitätsgesellschaft** oder mit der **Coburg´schen Buchhandlung** und der **Stadtbücherei** bei der Lesung mit Matthias Stührwoldt. Gemeinsam mit der Stadt Rendsburg führen wir im Rahmen des **Städtepartnerschaftsjubiläums** Veranstaltungen zum Rendsburger Herbst durch.

Die VHS hat ein breites Angebotsspektrum!

Sie wollen sich beruflich weiterbilden, sich fit halten, eine Sprache erlernen, einen vergnüglichen Kochabend erleben oder die Welt bei einem der interessanten Vorträge noch besser kennen und verstehen lernen? In unserem Programm ist sicher das passende Angebot für Sie dabei! Wir geben Ihnen den Freiraum für Ihren persönlichen Erfolg und gelungenes Lernen.

In unserem neuen Programmheft bildet die Gesundheitsbildung einen besonderen Schwerpunkt. Allein über 200 Kurse bieten Ihnen ein breites Angebotsspektrum zur Steigerung Ihres körperlichen Wohlbefindens. Auch für Männer haben wir ein eigenes Programm!

Auf einen besonderen Leckerbissen möchte ich Sie noch hinweisen: Sie sind herzlich bei unserer **Semestereröffnung am So., den 07.09.2014**, im Regionalen Bürgerzentrum in Büdelsdorf willkommen. Geboten wird Ihnen eine musikalische Rundreise durch Lateinamerika. Sie werden Ihre Freude haben!

Wir wünschen uns sehr, dass wir mit unserem Programm Ihren Wünschen und Interessen gerecht werden und freuen uns, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. Bei Fragen berät das Team der VHS Sie gern, und wir sind stets offen für neue Anregungen. Ich bin mir sicher, dass auch Sie beim Durchstöbern unseres umfangreichen Kursangebots fündig werden!

Viel Spaß dabei

Ihr Rainer Nordmann



VOLKSHOCHSCHULE RENDSBURGER RING E.V.

Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung



VHS-Gebäude in Rendsburg, Niederes Arsenal

Arsenalstr. 2-10
24768 Rendsburg

Tel. 04331-20 88 0
Fax 04331-20 88 30

Tagungszentrum Hohes Arsenal

Arsenalstr. 2-10
24768 Rendsburg
Tel.: 04331-2088-50
Fax 04331-208830

Regionales Bürgerzentrum in Büdelsdorf

Am Markt 2
24782 Büdelsdorf

Tel. 04331-20 88 50
Fax 04331-20 88 60

Email: vhs@vhs-rendsburg.de

Neue Homepage:
www.vhs-rendsburg.de

Der neu gewählte Vorstand möchte die Geschäftsleitung und Mitarbeiter der Volkshochschule unterstützen und freut sich auch über Anregungen von Kursteilnehmern.



Rainer Nordmann (Geschäftsführung)
Birgit Krabbes (1. Vorsitzende)
Reinhard Frank (1. Stellv. Vorsitzender)
Astrid Boller-Francke (2. Stellv. Vorsitzende)



Aenne Thode · *Elisabeth Pohlmeyer* · *Kerstin Doms* · *Ingrid Goehrig* · *Maren Dickmann* · *Renate Norden*

Vorstand:

Birgit Krabbes (1. Vorsitzende),
Reinhard Frank (1. stellv. Vorsitzender),
Astrid Boller-Francke (2. stellv. Vorsitzende),
Michael Thomas Fröhlich (Beisitzer),
Birte Paulsen (Beisitzer),
Wolfgang Biel (Beiratsvorsitzender),
Pierre Gilgenast (Bgm. der Stadt Rendsburg),
Jürgen Hein (Bgm. der Stadt Büdelsdorf)

VHS-Leitung:

Rainer Nordmann, VHS-Leiter
Gabriele Schuchardt, stellv. VHS-Leiterin

Pädagogische MitarbeiterInnen:

Rainer Nordmann, Maren Dickmann, Elisabeth Pohlmeyer, Gabriele Schuchardt, Aenne Thode, Svenja Norden, Sevda Telli

ProjektleiterInnen:

Hanne Fabian (Englisch),
Jörgen Johannsen (EDV, Infrastruktur)

MitarbeiterInnen in den VHS-Geschäftsstellen und im Hohen Arsenal:

Martina Behrendt, Einar Cormann, Hediye Danisman, Kerstin Doms, Dirk Einmahl, Lydia Frick, Ingrid Goehrig, Anja Lüdecke, Anja Knablowski, Narcisa Olariu, Lukas Pöppelmann, Bärbel Masch, Noraldin Sheik Mohammad, Renate Norden, Bronislawa Rückert, Maarten Schulz, Sascha Seemann, Lars Warnick, Svetlana Zozulja

Herbst / Wintersemester 2014 /15
08.09.2014 - 31.01.2015

In den Schulferien werden in der Regel keine VHS-Veranstaltungen durchgeführt. Besondere Ferienkurse sind im Programmheft extra beschrieben.

Öffnungszeiten der Geschäftsstellen:

VHS in Rendsburg:
Mo. bis Fr. von 10 - 12 u.
Mo., Di., Do. von 16 -18 Uhr

Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf:
Mo., Mi., Do., Fr. von 10 -12 Uhr
Di., 11-12 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle in Rendsburg Mo.-Fr. von 10-12 Uhr geöffnet.

Bankverbindung:
Sparkasse Mittelholstein
IBAN: DE93 2145 00000000007412
SWIFT-BIC: NOLADE21RDB



Weiterbildung mit Lohnfortzahlung

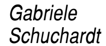


Vertiefen, viel Zeit, Spaß und Engagement



Fotos S. 2-4: Elke Zimmermann





Gabriele Schuchardt *Rainer Nordmann* *Martina Behrendt*

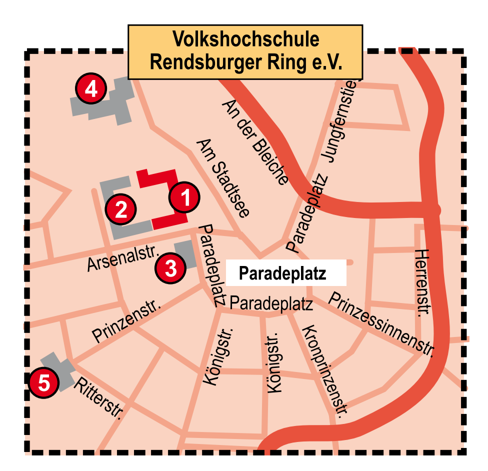


Narcisa Olariu *Hediye Danismann* *Estera Lutz*



Unsere Veranstaltungsorte in Rendsburg und Büdelsdorf

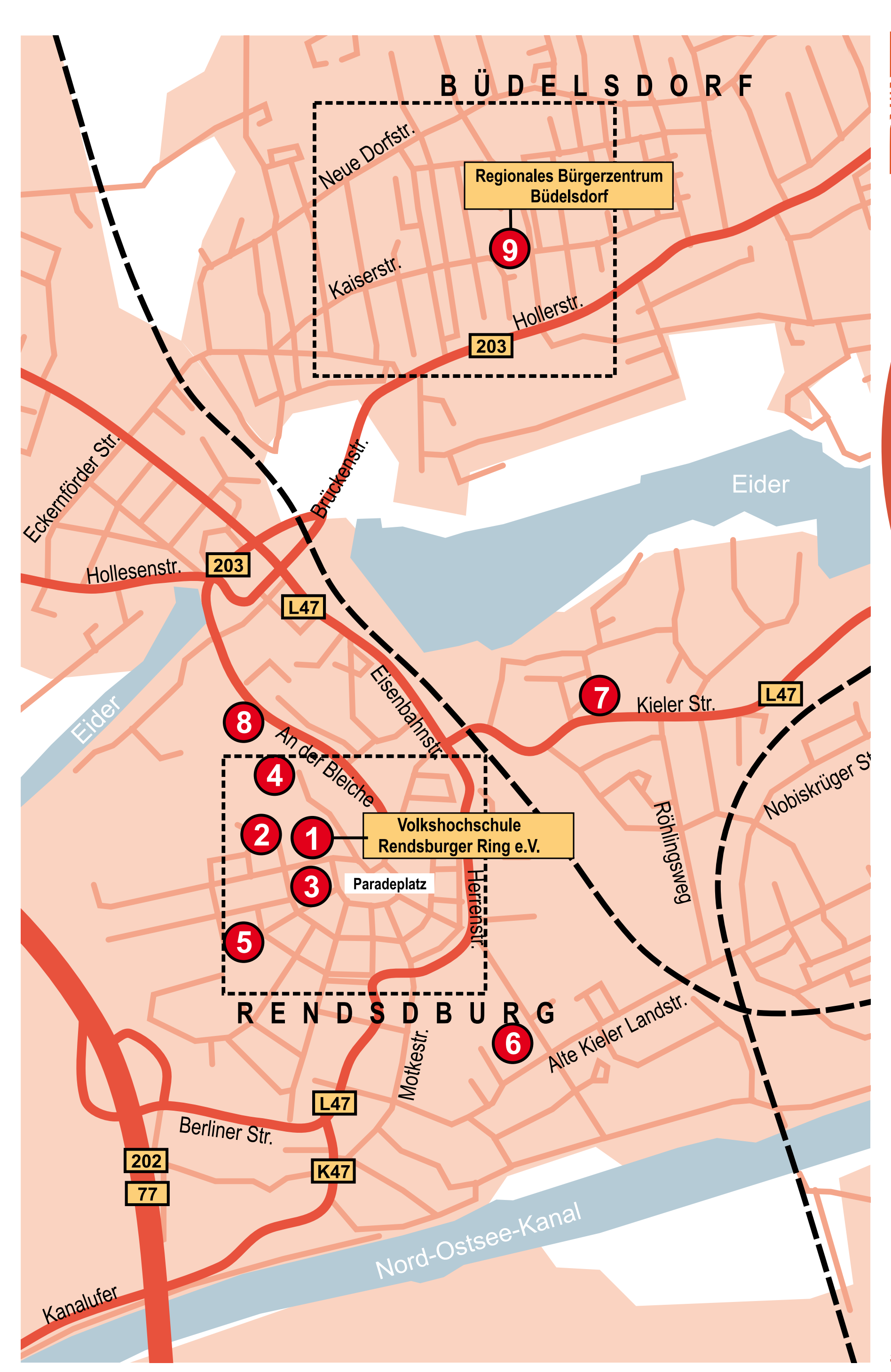




1. **VHS-Gebäude** (VHS), Niederes Arsenal
2. **Kulturzentrum,** Hohes Arsenal
   Tagungszentrum, Hohes Arsenal
3. **Mozartsaal,** Paradeplatz 10
4. **Herderschule** (HER), Am Stadtsee
5. **Helene-Lange-Gymnasium** (HEL)
   Ritterstraße
6. **Uhrenblock** (UHR)
   Fitness-Oase, Kaiserstr. 24-26
7. **Christian-Timm-Regionalschule** (CTR)
   Kieler Str. 27
8. **Schule Altstadt** (ALT), An der Bleiche
9. **Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf** (BÜD), Am Markt 2



Sascha Seemann · *Lars Warnick* · *Einar Cormann* · *Noraldin Sheik Mohammad* · *Jörgen Johannsen* · *Svetlana Zozulja* · *Anja Knablowski* · *Bronislawa Rückert* · *Bärbel Masch*



VHS Rendsburg



Allgemeine Hinweise

01 Gesellschaft



VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

02 Kultur und Gestalten

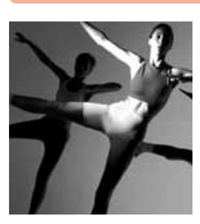


„Kultur macht stark“

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

03 Gesundheitsbildung



„VHS macht gesünder!“

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.





04 Sprachen



„In der Welt zu Hause“

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

05 Arbeit und Beruf



Fit für den Beruf
– Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe und deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

06 Grundbildung und Schulabschlüsse

07 Junge VHS



Ausgewählte Veranstaltungen

Sonstiges

Auf in den Rendsburger Herbst!

Kultur, Bildung und internationale Begegnung für alle – im Kulturzentrum
am Sa./So., 30./31.08.14 von 11 - 18 Uhr!

Die VHS, die Stadt Rendsburg und viele Kooperationspartner laden ein zu den Tagen der offenen Tür in den Räumlichkeiten der VHS Rendsburger Ring e.V. sowie zu besonderen Präsentationen und Vorführungen im Innenhof des Kulturzentrums!

Mit dabei sind auch Vertreter der Städtepartner Ratibor (Polen)**, Haapsalu** (Estland) **und Almere** (Niederlande)**.**

Sie präsentieren sich mit besonderen Leckerbissen aus ihren Ländern sowie mit Tanz und Musik.

Mitmachaktionen und Infostände im Innenhof:

Sa. und So.: 11.00-18.00 Uhr

Kinder dürfen spielen, bauen, basteln, matschen, zugucken und staunen (Stadtverwaltung Rendsburg)
• Bildhauerei mit Ytong • VHS-Xenos-Theatergruppe • Kisten stapeln
• Kinderschminken • Herbstkränze binden
• VHS- Gut-Tauschbörse • seniorTrainer
• Siedlergemeinschaft Schleife • Kulturraum Rendsburg e.V. • Privatschule Mittelholstein
• Kinderschutzbund • Landestheater
• Hochbrücke • UTS • das Projekt Bürgerarbeit
• die Waldorfschule • Weiterbildungsberatung der VHS • Treffpunkt der Nationen - Internationaler Markt mit Essen aus aller Welt
• Gruppe „Wir bestricken Rendsburg“
• Bildungsberatung für Kurse der VHS
• Beratung für Legasthenie, Dyskalkulie, allgemeine Nachhilfe und Lerncoaching
• Informationen zum Erwerb des nachträglichen Haupt- und Realschulabschlusses
• Informationen über vegane Ernährung
• Informationen über Studienreisen der VHS.



Tanzgruppe T-Stuudio/Haapsalu



Aufführungen auf der Bühne im Innenhof:

RD-Herbst 2014

Vorführungen auf der Bühne im Innenhof der VHS Rendsburg

Sa., 30.08.14

10.30 -13.15 Uhr:
Welchen Beitrag leisten Städtepartnerschaften zur europäischen Integration?
Offener Workshop im Hohen Arsenal

13.30-13.45 Uhr:
Begrüßung der Partnerstädte durch Bürgermeister/Stadtpräsidentin der Stadt Rendsburg.
Offener Workshop im Hohen Arsenal

13.45-14.15 Uhr:
Vocal group Miraz, Pop-Rock, Polen/Ratibor

14.30-15.00 Uhr:
Line Dance, VHS Rendsburg

15.00 Uhr:
Seniorensingkreis Büdelsdorf, VHS Rendsburg

15.30 Uhr:
Tanzgruppe T-Stuudio, Estland/Haapsalu

16.00 Uhr:
Band of LYG, live- Musik, Estland/Haapsalu

16.30 Uhr:
Partnerstadt Almere, Tanz/Musik, Niederlande/Almere

17.00 Uhr:
Zumba zum Mitmachen, VHS Rendsburg

So., 31.08.14

13.30-14.00 Uhr:
Pawel Kubik (10 J.), schlesische Folkmusik und Kinderlieder, Igriana Bartoszek (11 J.), Märchenlieder (Deutsch und Englisch), Polen/Ratibor

14.00 Uhr:
Line Dance, Tanz, VHS Rendsburg

14.30 Uhr:
Afrikanisches Trommeln, Live Musik, VHS Rendsburg

15.00 Uhr:
Stepp-Tanz, VHS Rendsburg

15.30 Uhr:
Band of LYG, live-Musik, Estland/Haapsalu

16.00 Uhr:
Tanzgruppe T-Stuudio, Estland/Haapsalu

16.30 Uhr:
Partnerstadt Almere, Tanz/Musik, Niederlande/Almere

17.00 Uhr: Zumba zum Mitmachen, VHS Rendsburg

Band of LYG/Haapsalu

Sa. 30.08.14: Offener Workshop zum Thema Städtepartnerschaft

Welchen Beitrag leisten Städtepartnerschaften zur europäischen Integration?

Kurs 10000 ◗ **Ort:** Hohes Arsenal (Kleiner Saal), **Zeit:** Sa., 30.08.14, 10.30-13.15 Uhr, **Moderation:** N.N., **Übersetzung:** Birgit Krabbes, **Konferenzsprache:** Deutsch und Englisch

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Der Workshop ist für alle BürgerInnen offen.



Vocal group Miraz/Ratibor

RD-Herbst in der Stadtbücherei

Sa. 30.08.14, 15-17 Uhr:
Europäisches LeseCafé mit lesenden Gästen aus den Partnerstädten in der Stadtbücherei

So. 31.08.14, 10 - 17 Uhr:
Bücherflohmarkt in der Stadtbücherei

RD-Herbst im Museum

(an beiden Tagen: EINTRITT FREI!)

Sa. + So. 30./31.08.14., 14 – 17 Uhr:
Druckvorführungen an den hist. Maschinen im Druckmuseum, Kaffee und Kuchen im Museumscafé

10 – 17 Uhr:
Museums-Rallye für Kinder

10 – 17 Uhr:
Sonderausstellung „Auf einen Kaffee mit Helene…“, 125 Jahre Helene-Lange-Gymnasium Rendsburg

Präsentationen im VHS-Gebäude

Sa. + So.: 11-18 Uhr
Ausstellung „Grenzenlos“, Malgruppe Lichter Ocker • Briefmarkenverein • EDV für Jung und Alt • Internetcafé • Landesmeisterschaft im Schnellschach der Senioren (nur Sa. 11-18 Uhr) • Märchenerzählerin • Vorstellungen der Kreativkurse • Einführung in die Tiffany-Kunst • Töpfern • Klöppeln • Nähen und Malen • Persische Teppichknüpfkunst • VHS-Café und Bistro

Viele Vorführungen von Teilnehmern und Kursleitern schmücken das Programm.

Für das leibliche Wohl
ist mit dem VHS-Café und Bistro sowie Speisen aus aller Welt gesorgt.

An diesen Tagen können Sie sich selbstverständlich zu jedem VHS-Kurs in der VHS-Geschäftsstelle anmelden!

Herzlich willkommen!

Semestereröffnung

im Rahmen des Kulturfrühstücks am 07.09.2014



„Mas que nada“ – „Mehr als nichts“

Eine musikalische Rundreise durch Lateinamerika

Für Freunde traditioneller Latino-Musik spielt die Gruppe Latin Link Guajira, Son cubano, Bolero, Cumbia, Samba und Bossa Nova mit akustischen Gitarren, Perkussion, Akkordeon, Kontrabass und Gesang.

Ihr Repertoire haben die vier Laienmusiker auf Reisen nach Kuba und Brasilien zusammengetragen, gesungen wird spanisch und brasilianisch.

Die Moderation vermittelt profunde Informationen zum kulturellen Hintergrund der Musik.

Kurs 20001 ▸ **Leitung:** Olaf Grell, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** So., 07.09.14, 11.15 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

Herzlich willkommen!

Siehe Heft S. 61

Tagungen, Seminare, besondere Festlichkeiten im „Hohen Arsenal“ des Kulturzentrums in Rendsburg !

Tagungszentrum

Das Veranstaltungsteam unseres Tagungszentrums heißt Sie herzlich willkommen!

Zusätzlich zum Kursbetrieb der Volkshochschule und Veranstaltungen mit besonderer gesellschaftlicher Bedeutung bietet die VHS die Möglichkeit, Räume für unterschiedlichste Aktivitäten anzumieten.

Im „Hohen Arsenal“ des Kulturzentrums

in Rendsburg finden Sie für Ihre Tagung, Ihr Fest oder Ihre Feier den richtigen Rahmen für eine erfolgreiche und erlebnisreiche Veranstaltung.

Durch die harmonische Verbindung von historischer Bausubstanz und moderner Innenarchitektur hat das „Arsenal“ eine besondere Anziehungskraft.

Die räumliche Verbindung des „Hohen Arsenals“ mit dem „Niederen Arsenal“ bildet einen imposanten Gebäudekomplex mit einem traumhaften Innenhof, der auch für Veranstaltungen nutzbar ist.



Tagen und feiern unter Rosen.

Im Herzen Schleswig-Holsteins:

Durch die günstige Verkehrsanbindung und ideale Lage im Herzen Schleswig-Holsteins mit landschaftlich reizvoller Umgebung hat unser Haus die besten Voraussetzungen für Veranstaltungen aller Art.

Ihre Gäste erreichen das Tagungszentrum problemlos mit dem Auto oder der Bahn. Von der Autobahn aus ist das Tagungszentrum in 15 Minuten zu erreichen, vom Bahnhof sind es gerade einmal 10 Gehminuten.







„Hohes Arsenal“

Tagungszentrum

Unser Angebot:

- Tagungs- und Veranstaltungssäle bis 800 Personen
- 11 Konferenzräume (Hohes und Niederes Arsenal)
- Ein Tagungszentrum mit besonderem Flair
- Leckere Speisen und Genuss pur
- Das beste Team!

Optimale Tagungsatmosphäre - Mehr als nur tagen

Um Ihre Workshops, Tagungen, Seminare, Ausstellungen, Messen und Kongresse erfolgreich zu planen, stehen wir Ihnen mit einer persönlichen Beratung, einer individuellen Planung und einer zuverlässigen Durchführung mit unserem freundlichen und kompetenten Team stets zur Verfügung.

Planen Sie mit uns Ihre Veranstaltungen! Wir bieten:

- professionelle Tagungstechnik: z. B. Beamer, W-LAN, Fernseher, Video-Rekorder, CD-Player, Overhead-Projektor, Leinwand, Flipcharts, Pinnwände, Moderationszubehör
- einen wunderschönen Innenhof zum Auftanken für die Seele
- Tagungsbetreuung: freundlich, kompetent und kundenorientiert
- Individuelle Begleitprogramme, die wir gern für Sie organisieren, z.B. Yoga und Entspannung in der Mittagspause, Bogenschießen, Töpfern und Vieles mehr.

Mit gelebter Herzlichkeit stellen wir Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt und begleiten Sie durch Ihre Veranstaltung.






Kerstin Doms

Ihre
Ansprechpartnerin:
Kerstin Doms

E-Mail:
doms@
vhs-rendsburg.de

Telefon:
04331/2088-50

Telefax:
04331/2088-30

„Niederes Arsenal“

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Vielfältige Möglichkeiten aufgrund der zusätzlich zu den Festsälen vorhandenen Lokalitäten:
  - Innenhof (vor dem Gebäude) z. B. für Sektempfang im Freien
  - Foyer (zentral gelegen beim Festsaal) z. B. für Stehempfang
  - Hotel-Zimmer vor Ort = „Feiern ohne Stress“ (in Zusammenarbeit mit den Hotels in Rendsburg)
- Auch praktisch für Familien mit Kleinkindern
- Kulinarische Hochgenüsse (in Zusammenarbeit mit einem unserer Caterer)
- Für Festgesellschaften mit bis zu 800 Personen geeignet
- Mögliche Zusatz-Leistungen:
- Kinderbetreuung
- Kinder-Aktivitätsprogramm (Zirkus ABC)
- Vorführungen und Musiker
- Vieles mehr nach Absprache

Gern stellen wir Ihnen ein für Sie passendes Paket zusammen. Fragen Sie uns!



TAGUNGS-
ZENTRUM
HOHES
ARSENAL



01 Gesellschaft

• Antikriegstag • Treffpunkt im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf • Arbeitskreis Geben u. Tauschen • AWO Club im Regionalen Bürgerzentrum • Treffpunkt VHS u. Ehrenamt • Fortbildung für ehrenamtlich Tätige • Freizeittreff für ältere Bürgerinnen u. Bürger • Klöönsnack an'n Namiddag • TICC • Briefmarken • Projekt Bürgerarbeit in der VHS • Interkulturelle Kompetenz • Geschichte • Wirtschaft u. Politik • Kirche u. Religion • Recht • Philosophie • Medizin u. Gesundheitswesen • Pädagogik, Erziehung, Lerntechniken • Hochbegabtenförderung • Gedächtnistraining • Persönlichkeitsbildung u. -stärkung • Wohnen u. Leben • Familienaufstellungen • Supervision • Natur, Umwelt u. Energiewende • Länderkunde • Tagesfahrten u. Studinenreisen • Motorrad u. Freizeit • Bundesfreiwilligendienst

Antikriegstag

„Nie wieder Krieg!“



– Kunst für den Frieden –

ein kostenloses Angebot für alle SchülerInnen der weiterführenden Schulen am Antikriegstag im Rahmen der Städtepartnerschaftsjubiläen 2014 der Stadt Rendsburg.

Sechs Tage lang, von

Donnerstag, den 28. August, bis Dienstag, den 02. September,

wird Rendsburg Gastgeber für viele Jugendliche und junge Erwachsene aus seinen Partnerstädten Haapsalu (Estland), **Ratibor** (Polen) **und Almere** (Niederlande), **sein.**

Die Stadt Rendsburg lädt die SchülerInnen aller Schulen dieser Stadt herzlich dazu ein, am diesjährigen Antikriegstag, d.h. Montag, den 1. September, in die VHS Rendsburg zu kommen.

Im Rahmen der Workshops

- **Schneiderei,**
- **Musik,**
- **Malerei/Zeichnen und**
- **Holzwerkstatt**

werden die SchülerInnen gemeinsam mit den Gästen aus den Partnerstädten die Möglichkeit haben, sich unter fachkundiger Leitung kreativ und freigeistig mit Fragen zum Thema Krieg auseinanderzusetzen und künstlerische Exempel gegen den Krieg zu statuieren.

Die Ergebnisse aus den Vormittags-Workshops (10 -12 Uhr) werden am Nachmittag in der VHS im Anschluss an eine kleine Gedenkveranstaltung um 15.45 Uhr präsentiert und anschließend zu einer Wanderausstellung arrangiert, die nach ihrem Aufenthalt in Rendsburg in die Partnerstädte weitergetragen werden soll.

Der gesamte Workshop-Prozess wird von der Rendsburger Fotografin Elke Zimmermann dokumentiert, so dass jede Partnerstadt ihre eigene Foto-CD als Erinnerung an diesen Tag mit nach Hause nehmen kann.

Kurs 10000 ◗ **Leitung:** Gabriele Schuchardt, Maren Dickmann, Svenja Norden, Sevda Telli, Dirk Einmahl, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 01.09.14, 10-12 Uhr, max. 10 TN/Workshop, **Termine:** 1 **Gebühr:** gebührenfrei

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau John, Tel.: 04331/206-152, die TN-Zahl ist begrenzt

TreffPUNKT im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf

Mit
- **Bürgercafé,**
- **Gesundheitsgesprächen,**
- **Spielpartnerbörse,**
- **Tauschbörse,**
- **Erzählstunde.**

Jeden Dienstag, 16-18 Uhr

Büdelsdorfer Gesundheitsgespräche

VHS-KursleiterInnen informieren über ihre Kursangebote, ExpertInnen stellen ihre Angebote vor.

Geboten wird die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, Neues kennen zu lernen und die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Jeden 2. Dienstag im Monat, jeweils von 16-18 Uhr, gebührenfrei.

Veranstaltungsort: Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf.

Ihre Ansprechpartnerin der VHS in Büdelsdorf ist Elisabeth Pohlmeyer, Tel.: 04331/2088-12.


Elisabeth Pohlmeyer,
Heilpraktikerin

Diese Kurse finden Sie auch im Programmbereich 3!

Legasthenie - sinnvoll fördern statt abwarten

Durch die formelle Anerkennung als LegasthenikerIn ersparen Sie Ihrem Kind viel schulischen Leistungsdruck.

Legasthenie ist auch durch Störungen im Bereich der Hörverarbeitung bedingt. Legastheniker haben zwar häufig keine Probleme mit dem (peripheren) Hören an sich, aber mit der Verarbeitung des Gehörten im Gehirn.

Dieses Gesundheitsgespräch bietet Ihnen Informationen über die ganzheitliche Diagnose und Begutachtung sowie Beratung und Förderung bei Legasthenie.

Kurs 30003 ◗ **Leitung:** Rainer Nordmann, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di.,09.09.14, 16-18 Uhr,**Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

Klangschalentherapie

„Alles ist Schwingung", so haben wir im Physikunterricht gelernt.

Der Ton/Klang ist hörbare Schwingung, also auf einer Frequenz, die für unser Sinnesorgan Ohr wahrnehmbar ist.

Wie und warum wirken Klangschalen auf den Körper, den Geist und die Seele? Wie kann ich Klänge (Musik/Gesang) einsetzen, um mein Wohlbefinden zu steigern? Oder sogar Blockaden und Verspannungen zu lösen?

In diesem Gespräch findet sich Raum für Fragen und Selbsterfahrung.

Kurs 30004 ◗ **Leitung:** Katrin Grimm, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 07.10.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

Synergetische Innenweltreisen

Über synergetische Innenweltreisen können die im Unterbewusstsein abgespeicherten emotionalen Verletzungen (innere Bilder) aufgelöst werden. Einblicke in eine selbstbestimmte Therapie.

Kurs 30005 ◗ **Leitung:** Axel Preuschoff, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 11.11.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

„Was ich immer schon mal wissen wollte...“

Haben Sie Fragen zu bestimmten Krankheiten, Therapien oder (alternativen) Heilweisen?

Möchten Sie erfahren, was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können?

Dieses Gesundheitsgespräch beginnt nicht mit einem Vortrag, sondern widmet sich ganz Ihren Fragen zur Gesundheit. Aus der Perspektive der psychosomatischen Medizin betrachten wir die Möglichkeiten, die jeder selbst hat, um zu seinem Gesundwerden und -bleiben beizutragen.

Kurs 30006 ◗ **Leitung:** Elisabeth Pohlmeyer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.12.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

„Artgerechte“ Ernährung für Menschen

Woraus soll unser Essen bestehen? Ernährung wirkt lebenslang, es ist derjenige Faktor, den wir am wirkungsvollsten beeinflussen können.

Lernen Sie den Inhalt Ihres Kühlschranks und Ihres Einkaufswagens mit neuen Augen zu sehen. Es geht um die Ernährungsweise, die Ihnen hilft, sich optimal mit Fitmachern und Vitalstoffen zu versorgen. Sie hören, was heute jeder für seine Gesundheit tun kann und was wissenschaftlich gesichert ist.

Kurs 30007 ◗ **Leitung:** Hubert Wahle, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di.,13.01.15, 16-18 Uhr,**Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

Arbeitskreis Geben und Tauschen

I. GUT – Geben und Tauschen



Die GUT-Tauschbörse ist ein Projekt der Volkshochschule Rendsburger Ring e.V. zur Förderung der Nachbarschaftshilfe. Sie ist eine Ansammlung von interessanten und hilfreichen Angeboten und Nachfragen, die stetig wächst und im Alltag so manche Hilfestellung bietet.



Martina Behrendt

So backt jemand einen Kuchen und ein Anderer hilft bei der Fahrradreparatur, Fremdsprachen können in lockerer Runde vertieft werden. Derzeit besteht ein Netzwerk von ca. 300 mehr oder weniger aktiven Mitgliedern jeden Alters, aller Berufsgruppen und mit unterschiedlichen Fähigkeiten, die sich gegenseitig mit Dienstleistungen jeder Art versorgen.

Das aktuelle Börsenblatt mit allen Angeboten liegt in der VHS aus oder kann auf der Homepage www.vhs-rendsburg.de eingesehen werden.

Jeder kann mitmachen – kostenlos. Jeden Dienstag findet von 16-18 Uhr die GUT-Sprechstunde im Bürgerzentrum statt (außer in den Schulferien).

Leitung: Martina Behrendt,
Tel. 2088-52, gut@vhs-rendsburg.de

GUT - Themen und Aktionen

Leitung: Martina Behrendt,
Tel.: 04331/2088-52,
gut@vhs-rendsburg.de, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** immer Di.,16-18 Uhr

Kurs 10001 ◗	09.09.14 Aktionstag: Büchertausch
Kurs 10002 ◗	16.09.14Tauschbörse
Kurs 10003 ◗	23.09.14 Tauschbörse
Kurs 10004 ◗	30.09.14 Tauschbörse
Kurs 10005 ◗	07.10.14 Tauschbörse
Kurs 10006 ◗	28.10.14 Tauschbörse
Kurs 10007 ◗	04.11.14 Tauschbörse

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Kurs 10008 ◗ 11.11.14 Aktionstag: Woll- und Stoffreste tauschen

Kurs 10009 ◗ 18.11.14 Tauschbörse

Kurs 10010 ◗ 25.11.14 Tauschbörse

Kurs 10011 ◗ 02.12.14 Tauschbörse

Kurs 10012 ◗ 09.12.14 Aktionstag: Kleidertausch

Kurs 10013 ◗ 16.12.14 Tauschbörse

Kurs 10014 ◗ 13.01.15 Aktionstag: Rezepte tauschen

Kurs 10015 ◗ 20.01.15 Tauschbörse

Kurs 10016 ◗ 27.01.15 Tauschbörse

2. GUT – Spielpartnerbörse

Sie suchen eine/n SpielpartnerIn oder eine Spielgruppe? Die GUT-Spielpartnerbörse lädt alle an Gesellschaftsspielen Interessierten ein, in lockerer Atmosphäre z.B. Skat, Doppelkopf, Bridge, Canasta, Schach oder Brettspiele zu spielen bzw. kennen zu lernen. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihr Spiel mit (außer in den Schulferien).

Kurs 10017 ◗ **Leitung:** Martina Behrendt, Tel. 2088-52, gut@vhs-rendsburg.de, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Dienstag, 16-18 Uhr

3. GUT – Erzählstunde für Ältere

Erzählen Sie von Spielen, die früher einmal gespielt wurden, lassen Sie uns spielen und aufschreiben, damit man Spiele von früher nicht vergisst. Kommen Sie vorbei und bereichern Sie uns (außer in den Schulferien).

Kurs 10018 ◗ **Leitung:** Martina Behrendt, Tel. 2088-52, gut@vhs-rendsburg.de, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Dienstag, 16-18 Uhr

4. GUT – Besuchskreis für Ältere

Einmal in der Woche werden die Bewohner im Seniorenwohnheim Küster in Fockbek besucht, um mit ihnen Gespräche zu führen, Gesellschaftsspiele zu spielen, zu singen, zu musizieren und spazieren zu gehen. Es handelt sich um ehrenamtliches Engagement, wer macht mit?

Kurs 10019 ◗ **Zeit:** Mo., 15-17 Uhr, **Ort:** Seniorenwohnheim Küster, Schafredder 17, 24787 Fockbek

Weitere Informationen in der VHS-Geschäftsstelle: 04331/2088-0

5. GUT – Musikinstrumente gesucht!

Sie kennen das sicherlich! Sie haben seit vielen Jahren ein Musikinstrument und benutzen es nicht. Machen Sie den Menschen eine Freude, die keines besitzen, es aber gern erlernen möchten. Gern nehmen wir Ihre Instrumente entgegen. Wenn Sie Zeit haben, so können Sie es denen beibringen, die es lernen möchten; das sind häufig Ältere und Kinder. Musik verbindet Alt und Jung.

Weitere Informationen in der VHS-Geschäftsstelle in Büdelsdorf, Telefon: 2088-50

Bingo-Nachmittage

Kurs 10021 ◗ **Leitung:** Bärbel Masch, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 18.09.14, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10022 ◗ **Leitung:** Bärbel Masch, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 16.10.14, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10023 ◗ **Leitung:** Bärbel Masch, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 20.11.14, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10024 ◗ **Leitung:** Bärbel Masch, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 18.12.14, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10025 ◗ **Leitung:** Bärbel Masch, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 22.01.15, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58



Ihr VHS Team

AWO Club im Regionalen Bürgerzentrum

AWO Club – Spielenachmittag

Wer gern mal mit Gleichgesinnten ein paar fröhliche Stunden mit Karten- oder Würfelspielen wie z. B. Schafskopf, Rommé, Kniffel, Bingo, Skat oder anderen Spielen verbringt, ist bei uns gut aufgehoben.

Natürlich haben wir auch für das leibliche Wohl gesorgt und bieten gegen einen kleinen Obolus Kaffee und Kuchen an.

Kurs 10026 ◗ **Zeit:** ab Mi., 27.08.14, 14-16.30 Uhr, fortlaufend

AWO Gymnastikgruppe I

Kurs 10027 ◗ **Zeit:** ab Mi., 27.08.14, Gruppe 1 von 14-15 Uhr, fortlaufend

AWO Gymnastikgruppe 2

Kurs 10028 ◗ **Zeit:** ab Mi., 27.08.14, Gruppe 2 von 15-16 Uhr, fortlaufend

AWO Wandergruppe

Kurs 10029 ◗ **Zeit:** ab Di., 26.08.14, 14.30-16.30 Uhr, fortlaufend



Treffpunkt VHS und Ehrenamt

Arbeitskreis für Bürgerschaftliches Engagement im Kreis Rendsburg-Eckernförde

Der Arbeitskreis Ehrenamt trifft sich in der Regel zweimal im Jahr. Mitglieder des AK sind Ehrenamtliche oder Hauptamtliche in einer Multiplikatorenfunktion, die Vertreter einer Organisation sind. Viele Vereine, Verbände, Institutionen, Kreis und Stadt sind in dieser Arbeitsgruppe vertreten.

Veranstalter: Arbeitskreis für Bürgerschaftliches Engagement im Kreis Rendsburg-Eckernförde

Kurs 10030 ◗ **Ort:** wird noch bekannt gegeben **Zeit:** Mo., 15.09.2014, 14 Uhr, **Gebühr:** keine

Weitere Informationen: Irmhild Lindemann (Diakonie SH), Tel.: 04331 -593114

Ehrenamtsbörse im Kreis Rendsburg-Eckernförde

www.ehrenamt-rdeck.de

Sie suchen ein Ehrenamt, das Ihren Wünschen entspricht? Sie haben in Ihrer gemeinnützigen Einrichtung eine ehrenamtliche Stelle zu vergeben?

Wir bringen Sie zusammen!

Die Ehrenamtsbörse der VHS Rendsburger Ring e.V. und des Arbeitskreises „Bürgerschaftliches Engagement“ möchte all jene zusammenbringen, die entweder ehrenamtliche Hilfe anbieten oder ebensolche in Anspruch nehmen möchten.

Viele soziale und pädagogische Angebote wären in der heutigen Zeit nicht aufrechtzuerhalten, gäbe es nicht engagierte Bürger, die ihr Wissen und Können in den Dienst einer ehrenamtlichen Tätigkeit stellen.

Diese Börse soll Anlaufstelle sein für Organisationen, Einrichtungen und Initiativen, die ehrenamtliche Unterstützung und Helfer suchen, aber auch für Einzelpersonen, die ihre Hilfe im Rahmen eines Ehrenamtes anbieten möchten.

Auf unseren Internet-Seiten (www.ehrenamt-rdeck.de) finden Sie alles, was für den Einstieg wichtig ist. Falls Sie weitere Hilfe benötigen, stehen wir Ihnen von Montag – Freitag zwischen 9-13 Uhr persönlich oder telefonisch oder auch jederzeit per E-Mail zur Verfügung.

Kontakt in der VHS:
Dirk Einmahl , Tel.: 04331-2088-16,
Fax: 04331-2088-30 oder E-Mail:
einmahl@vhs-rendsburg.de





Kompetenzteam Rendsburg-Eckernförde

Erfahrungswissen für Initiativen

Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Kompetenzteam Rendsburg-Eckernförde

Die seniorTrainer sind Bürger, die ihre aktive berufliche Phase beendet haben.

Im Kompetenzteam Rendsburg-Eckernförde sind wir zurzeit 14 seniorTrainer. Wir stellen unsere beruflichen Kompetenzen und Lebenserfahrungen ehrenamtlich zur Verfügung.

Dabei sind wir partei- und konfessionsunabhängig tätig.

Unser Ziel ist es,

- die Bürgergesellschaft weiterzuentwickeln,
- ein positives Altersbild zu bewahren,
- ältere Menschen gesellschaftlich einzubinden und generationenübergreifend zusammenzuarbeiten.

Wir bieten Beratung für Vereine, Einrichtungen und Einzelpersonen, initiieren Projekte wie z.B. Nähwerkstatt, Gedächtnistraining oder Erzählcafé und unterstützen Jugendliche an Schulen bei der Berufsorientierung.

Das Wort seniorTrainer kommt aus dem englischen Sprachraum, wobei senior für erfahren und Trainer für Berater, Unterstützer, Förderer steht.

Wollen Sie in unserem Team mitarbeiten?

Wenn Sie Freude daran haben, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen und Ihre Ideen umzusetzen, so sind Sie herzlich willkommen.

Sie erreichen uns über unsere Anlaufstelle:

VHS Rendsburger Ring e.V.
Paradeplatz 11 • 24768 Rendsburg
Elisabeth Pohlmeyer
Tel.: 04331/2088-0
vhs@vhs-rendsburg.de

„Rente – und was dann?“ Informationsveranstaltung der seniorTrainer

seniorTrainerinnen und seniorTrainer sind...

- Berater, die ehrenamtlich für z.B. Initiativen, Vereine, kommunale Einrichtungen usw. tätig sind
- Initiatoren eigener Projekte
- Ehrenamtliche Jugend-MentorInnen

An diesem Informationsnachmittag können Sie sich über die Aufgaben der Seniortrainer und das entsprechende Konzept des Landes Schleswig-Holstein informieren und erfahren, wie Sie sich einbringen können.

Wenn Sie Lust haben, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen und eigene Projektideen umzusetzen, sind Sie herzlich willkommen. Wir bieten auch denjenigen eine interessante Perspektive, die demnächst in den Ruhestand treten und sich engagieren wollen.

Kurs 10031 ◗ **Leitung:** Seniortrainerin bzw. Seniortrainer aus dem Kompetenzteam Rendsburg-Eckernförde, **Ort:** VHS,
Zeit: Di., 19.08.14, 15-16.30 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** keine

Bitte melden Sie sich bei der VHS unter Tel. 04331-20880 unverbindlich an.

seniorTrainer Teamtreffen

Abstimmen, vernetzen, unterstützen

Wir treffen uns regelmäßig jeden 1. Dienstag im Monat, um gemeinsam Projekte, Initiativen, Aktionen und Termine zu besprechen.

Kurs 10032 ◗ **Leitung:** Seniortrainerin bzw. Seniortrainer aus dem Kompetenzteam Rendsburg-Eckenförde,
Ort: VHS, **Zeit:** Di., 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.14 , 06.01.15, 15-17 Uhr,
Termine: 6, **Gebühr:** keine

Bitte melden Sie sich bei der VHS unter Tel.: 04331-20880 unverbindlich an.

Fortbildung für ehrenamtlich Tätige

Coaching im Übergang Schule - Beruf

Einführung in das Coaching für Jugendmentoren und ehrenamtlich Tätige in den Schulen.

Unter dem Begriff „Coaching" kann eine Kombination aus individueller, unterstützender Problembewältigung und persönlicher Beratung für unterschiedliche berufliche und private Anliegen verstanden werden.

Das Grundziel des Coaching ist die Hilfe zur Selbsthilfe und zur Selbstverantwortung. Daher muss (und kann) der Coach nicht für seine Aufgabe allwissend sein.

Ziel eines Coaching-Prozesses ist somit immer, Wahrnehmung, Erleben und Verhalten des Gecoachten zu verbessern bzw. zu erweitern.

Diese Fortbildung gibt ehrenamtlich Tätigen und Jugendmentoren, die Jugendliche an Schulen begleiten, einen Einstieg und Einblick in die systematische Arbeitsweise eines Coaches.

Die Jugendmentoren in Schleswig-Holstein arbeiten ehrenamtlich in den Schulen und begleiten Schüler im Übergang Schule-Beruf.

Das Projekt Jugendmentoring wird über das Land Schleswig-Holstein und die Pressestiftung Flensburg gefördert.

Wer sich für die Tätigkeit als Jugendmentor interessiert, meldet sich bitte bei Frau Pohlmeyer, Tel.: 04331-20880

Kurs 10033 ◗ **Leitung:** Ralf Petersen,
Ort: VHS, **Zeit:** Di., 20.1.15, 10-17 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** keine

Freizeittreff für ältere Bürgerinnen und Bürger

Im Vordergrund stehen das Gespräch u. der Gedankenaustausch in geselliger Runde.

Zu den Veranstaltungen ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Die Treffen finden an jedem 1. u. 3. Freitag im Monat um 14.45 Uhr im Musiksaal des VHS-Gebäudes, Niederes Arsenal, statt.

In unmittelbarer Nähe befindet sich die Bushaltestelle „Stadtseegelände". Das VHS-Gebäude ist barrierefrei gestaltet u. damit auch für Rollstuhlfahrer gut zu erreichen.

Leitung: Uwe Söth

Veranstaltungen des Freizeittreffs im zweiten Halbjahr 2014

September

Fluss-Genuss an Bord der MS „Sans Souci"

Unser Weg reicht vom Nord-Ostsee-Kanal über Elbe, Elbe-Seiten-Kanal, Mittellandkanal, Weser, Meyer-Werft Papenburg und die Benelux-staaten bis nach Brüssel.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11101 ◗ **Leitung:** Dr. Klaus Nernheim,
Ort: VHS, **Zeit:** Fr., 05.09.14, 14.45 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** 6 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Belgien und Luxemburg - zwei Kernländer Europas

Erst spät werden Belgien (1830) und Luxemburg (1890) eigenständige Staaten, blicken aber innerhalb der habsburgischen Reiche (Spanien und Österreich) auf eine interessante Geschichte zurück.

Gerade diese Vergangenheit hat mit dazu beigetragen, dass die beiden kleinsten der sechs Gründungsländer der Montanunion eine maßgebliche Rolle bei der Entstehung eines neuen Europa nach dem Zweiten Weltkrieg spielen konnten.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 10101 ◗ **Leitung:** Johannes Jürgensen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 19.09.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Oktober

Wir machen eine Nordlandreise

Dabei fahren wir durch Skandinavien mit Dänemark, Schweden, Finnland und dem Schwerpunkt Norwegen bis zum Nordkap.

Wir erleben atemberaubende Fjordlandschaften und Hochgebirgsketten ebenso wie die Mitternachtssonne mit den weißen Nächten, sind zu Gast bei den Samen (Lappen) mit ihren Rentierherden. Auch eine Fahrt mit der Hurtigroute durch Fjorde und zerklüftete Küstenlinien wird nicht fehlen.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11104 ◗ **Leitung:** Peter Ohlsen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr. 10.10.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

November

Island - Raues Paradies

Seit Heiko Klotz 2004 Island das erste Mal für sich entdeckte, übt diese wunderbare Insel eine magische Anziehung auf ihn aus. Hauptaugenmerk dieses Vortrags sind die Halbinsel Snæfellsnes, die Westfjorde und die Gegenden rund um die drei Gletscher Eyjafjallajökull, Mýrdalsjökull und Vatnajökull.

Gezeigt wird eine einzigartige Landschaft mit Gletschern, heißen Quellen und Vulkanen sowie Industrieruinen. Auch Eindrücke einer Allradtour im Hochland werden präsentiert.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11107 ◗ **Leitung:** Heiko Klotz, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 07.11.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Venedig, die einzigartige Stadt, ihre Schönheiten, die Wunder ihrer Existenz und deren Bedrohung

Lassen Sie sich begeistern von einer wunderschönen Stadt und kommen Sie zu unserem Vortrag. Venedig ist eine besondere Stadt im Nordosten Italiens. Sie ist die Hauptstadt der Region Venetien und der Provinz Venedig und trägt den Beinamen La Serenissima. Ihr historisches Zentrum liegt auf einigen größeren Inseln in der Lagune von Venedig. Sie werden Ihre Freude haben.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11108 ◗ **Leitung:** Prof. Dr. Dieter Bährens, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 21.11.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Dezember

„Sauerkraut hilft in der Not!“ – Heiter-Besinnliches zum Advent

Gereimtes und Ungereimtes zur Einstimmung auf Weihnachten und Jahreswechsel mit Peter Feuser, Lesung, und Udo Marx, Klavier. Wir hören komische, ironische, humorvolle Geschichten und singen gemeinsam bekannte Lieder zum Advent.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 20106 ◗ **Leitung:** Peter Feuser, Udo Marx, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr. 05.12.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €



Januar

Japans Gärten und Parks

Ein farbenfroher Vortrag über Azaleen und Lotusblüten, Steinlaternen, Teehäuser und vieles mehr in Japans Gärten.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11109 ◗ **Leitung:** Ute-Bärbel Hahne, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 09.01.15, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Polen und Litauen - 1400 km mit dem Fahrrad von Frankfurt/Oder nach Klaipeda

Der Weg ist das Ziel? Nach 50 km Gegenwindfahrt durch die Weiten Litauens fragt man sich schon, ob das Ziel nicht schöner ist, nach 30 km Regenfahrt durch Polen ist man sich sogar sicher, dass nur das Ziel zählt. Bei Sonnenschein auf der Kurischen Nehrung aber, da ist tatsächlich der Weg das Ziel.

Zwischen Frankfurt/Oder und Klaipeda liegen 1400 km. Wir werden nicht nur bekannte Orte wie Torun, Olsztyn und Nida sehen, sondern auch kleine, aber charmante Orte wie Bielewo, Reszel oder Goldap. Nicht zuletzt treffen wir freundliche Menschen, die, sogar ohne eine gemeinsame Sprache zu finden, äußerst hilfsbereit sind.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11110 ◗ **Leitung:** Winfried Lühr-Tanck, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 23.01.15, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Februar

Auf Flusskreuzfahrt 5000 km quer durch Osteuropa

Von Kiew auf dem Dnjepr stromabwärts durch die Ukraine zur Krim und die Donau flussaufwärts durch die Balkanländer bis Passau. Begleiten Sie uns an diesem Nachmittag bei einem wunderschönen Vortrag über die Flusskreuzfahrt durch Osteuropa.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11112 ◗ **Leitung:** Dr. Klaus Nernheim, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 06.02.15, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Klöönsnack an’n Namiddag

Klöönsnack an’n Namiddag

Dit Maal snackt wi mit Rainer Beutin. Wer em nich kennt, lehrt een ganz sünnerlich Minschen kennen. As „Charly Schreckschuss“ singt und speelt he mit sien Band (Kapell). Dat sünd moderne Leeder, ok veel to`n nadenken. Avers an düssen Namiddag schall he mehr snacken as singen und ut sien Leven vertelln. Wi wüllt nämli gern weten, wi he dorto kamen is, siene Musik in Plattdüütsch to maken.

Kurs 10034 ◗ **Leitung:** Reinhard Frank, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Fr., 14.11.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €



TICC

TICC – Treffen im Computercafé Rendsburg

Vor allem Ältere sind eingeladen, nach dem Motto „voneinander u. miteinander lernen“ Kenntnisse am PC zu vertiefen! Kommen Sie vorbei und lernen Sie die Möglichkeiten des PCs bei uns kennen.

Kurs 10035 ◗ **Leitung:** Lothar Zemann und Klaus Ohm, **Ort:** VHS, **Zeit:** jeden Di, ab 09.09.14,16-18 Uhr, **Gebühr:** gebührenfrei

Kurs 10036 ◗ **Leitung:** Dagmar Schneider, **Ort:** VHS, **Zeit:** jeden Fr., ab 12.09.14, 9-11.30 Uhr (außer in den Schulferien), **Gebühr:** gebührenfrei



Briefmarken

Treffen des Briefmarkenvereins Rendsburg e.V. in der VHS

Der Rendsburger Briefmarkensammler Verein e.V. trifft sich an jedem 1. u. 3. Donnerstag eines Monats (außer in den Ferien) in der VHS. Dabei wollen wir vor allem Briefmarken oder andere philat. Belege tauschen.

Dafür stehen auch diverse Kataloge, Fachzeitschriften u. Prüfgeräte zur Verfügung. Auch Beratung zu Erbschafts- und Verkaufsfragen von Briefmarkensammlungen. Freunde von hist. Post- bzw. Ansichtskarten von Rendsburg und Umgebung sind stets willkommen.

Der Verein ist Mitglied im Philatelistenverband Norddeutschland e.V. und damit auch im Bund Deutscher Philatelisten e.V., dessen Satzungen den Tauschbetrieb regeln. Jugendliche zahlen bei uns keinen Beitrag.

Weitere Infos:
H. Striesow (04331-87905),
E. Misch (04331-37857) oder
K. Schmidt (04331-201171).

Kurs 10037 ◗ **Leitung:** Uwe Jäckel, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do., 04.09.14, 19.30-21 Uhr, **Termine:** Jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat (außer in den Schulferien), **Gebühr:** gebührenfrei



Projekt Bürgerarbeit in der VHS

Bürgerarbeit

Mit dem Projekt „Bürgerarbeit“ greifen wir Themen auf, die einer besonderen gesellschaftlichen Unterstützung bedürfen.

Die Kreativwerkstatt „Fantasia“ bietet regelmäßig Kreativnachmittage für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Der VHS-Energiesparservice gibt wertvolle Informationen und Tipps über mögliche Einsparungen im Haushalt weiter.

Besondere Schwerpunkte des Projekts Bürgerarbeit im 2. Halbjahr 2014

Die VHS–Kreativwerkstatt „Fantasia“



Die VHS-Kreativwerkstatt „Fantasia“ ist ein Treffpunkt für Kinder im Alter von 3-12 Jahren, die Lust haben, zu basteln und zu malen.

Wir sind alle 14 Tage mittwochs von 14.00 - 16.30 Uhr für euch da und bieten ein kostenfreies Kreativprogramm.

Bitte meldet euch vorher bei mir:
Melanie Tahat, Kreativ-Werkstatt „Fantasia“, tahat@vhs-rendsburg.de, Tel: 04331/ 208834, von 8.30 Uhr - 12 Uhr

Kurs 10038 ◗ **Leitung:** Melanie Tahat, Team Bürgerarbeit, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 02.07., 10.09., 24.09., 08,10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.14, 14-16.30 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** gebührenfrei.

Weitere Informationen unter:
www.fantasia-kreativwerkstatt.de

Der VHS Energiesparservice

Die kostenfreie Energiespar-Beratung können Empfänger von Transferleistungen gerne in unserem VHS-Haus Rendsburg in Anspruch nehmen. Außerdem bieten wir auch Hausbesuche mit Energiespartipps vor Ort inklusive eines Checks Ihres aktuellen Energieverbrauches an. Denn in vielen Haushalten schlummern einfache Möglichkeiten, die Energiekosten im Alltag senken zu können.

Darüber hinaus bieten wir unsere Energiespar-Tipps auch als kostenfreien Präsentationsvortrag z. B. in sozialen Einrichtungen an.

Mo - Fr., 8.30 - 14.30, Do. bis 16.30 Uhr, Tel.: 04331-2088-38,

Ansprechpartner:
Samuel Rothberger
(rothberger@vhs-rendsburg.de)

Oder besuchen Sie uns im Internet:
www.energiesparservice-in-rendsburg.de

Gemeinsamer Kochtreff Älterer in der Seniorenwohnanlage Neue Heimat

Mit viel Spaß und Freude entdecken wir gemeinsam neue Rezepte und tauschen uns aus. Gemeinsam kochen, essen und klönen, das tut uns allen gut!

Kurs 10039 ◗ **Leitung:** Dirk Einmahl und Melanie Tahat, **Ort:** Seniorenwohnanlage Neue Heimat,
Zeit: Fr., 22.08., 05.09., 19.09., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11.,12.12.14, 09.01., 23.01.15, 9.45-14 Uhr, **Termine:** 10,
Gebühr: 3 € für Lebensmittel pro Termin

Interkulturelle Kompetenz

Interkulturelle Kompetenz und interkulturelles Handeln im beruflichen Alltag



In einer globalisierten Welt und insbesondere auch im Arbeitsalltag ist die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen alltäglich. Für eine produktive Zusammenarbeit ist daher ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen zum Umgang mit kultureller Fremdheit unerlässlich.

Über dieses Wissen hinaus sind spezifische Fähigkeiten bedeutend, die eine Sensibilität für interkulturelles Handeln entwickeln helfen.

Xpert Culture Communication Skills (Xpert CCS) ist ein modular strukturiertes Lehrgangssystem zur Stärkung von interkultureller Kompetenz und richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus folgenden Berufsfeldern:

- Verwaltung und Behörde
- Gesundheit und Pflege
- kleine und mittelständische Unternehmen
- soziale Arbeit
- Erwachsenenbildung
- Integrationskurse und Fremdsprachenunterricht

Das Lehrgangssystem Xpert CCS vereinigt aktuelle Theorie mit praxisnahen Methoden. Wichtiges Kennzeichen ist die Verankerung des Lernprozesses in der kulturellen Persönlichkeit des Lernenden. So erleben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen direkten, persönlichen Bezug zur real gelebten Interkulturalität.

Modul Basic

behandelt an Beispielen aus konkreten Praxisfeldern grundlegende Themen des interkulturellen Lernens: eigene und fremde Kultur, Kulturgrammatik.

Kurs 10040 ◗ **Leitung:** Aenne Thode,
Ort: VHS, Raum 10, **Zeit:** Fr., 20.02.15, 15.30-18.45 Uhr, mind. 6 TN, **Termine:** 4,
Gebühr: 200 € (plus Prüfungsgebühr 35 €)

Modul Professional

fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern: kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration, Kulturgrammatik und interkulturelle Kommunikation.

Kurs 10041 ◗ **Leitung:** Aenne Thode,
Ort: VHS, Raum 10, **Zeit:** Fr., 24.04.15, 15.30-18.45 Uhr, mind. 6 TN, **Termine:** 4,
Gebühr: 200 € (plus Prüfungsgebühr 35 €)

Das Modul Master wird bei Interesse und ausreichender Teilnehmerzahl im Frühjahrssemester 2015 angeboten.

Die bestandene Prüfung berechtigt zum Besuch des nächsthöheren Moduls.

Geschichte

Belgien und Luxemburg - zwei Kernländer Europas



Erst spät werden Belgien (1830) und Luxemburg (1890) eigenständige Staaten, blicken aber innerhalb der habsburgischen Reiche (Spanien und Österreich) auf eine interessante Geschichte zurück.

Gerade diese Vergangenheit hat mit dazu beigetragen, dass die beiden kleinsten der sechs Gründungsländer der Montanunion eine maßgebliche Rolle bei der Entstehung eines neuen Europa nach dem Zweiten Weltkrieg spielen konnten.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 10101 ◗ **Leitung:** Johannes Jürgensen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 19.09.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

China - eine Wiege der Weltkultur



Eine der vier ältesten Hochkulturen der Menschheit hat China hervorgebracht, dessen Kulturkontinuität über etwa dreieinhalb Jahrtausende als weltweit einzigartig gilt.

Im „Reich der Mitte" fanden vielfältigste Entwicklungen statt, die auf die nähere (Korea, Japan, Südostasien) und weitere (Mittelmeerraum, Europa) Umgebung ausstrahlten und die Kultur- und Technikgeschichte vieler Länder entscheidend beeinflussten.

Errungenschaften und Erfindungen wie Akupunktur, Kompass, Seismograph, Papier, Buchdruck mit beweglichen Lettern, Porzellan, Seide, Schubkarre, Armbrust, Schießpulver, Artillerie, Raketen, Torpedos und vieles mehr haben auch der Geschichte Europas enorme Impulse gegeben.

Kurs 10102 ◗ **Leitung:** Hubert Mainzer, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 26.11.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Zeitenwende - der Umbruch vom Mittelalter zur Neuzeit



Bereits im 13. und 14. Jahrhundert beginnt in Italien eine Kulturwende, die Europa in vielfältiger Hinsicht verwandelt: Die bewusste Wiederbelebung des klassischen Altertums (Renaissance) leitet eine neue Sicht von Kosmos, Mensch, Politik, Wissenschaft und Kunst ein, die Europa letztlich zu einer enorm gesteigerten Weltgeltung bringt, die bis in die Gegenwart hineinreicht.

Eine „kopernikanische Wende" findet nicht nur in der Astronomie statt, ein „Zeitalter der Entdeckungen und Erfindungen" revolutioniert Weltsicht, Wirtschaft und Lebensgestaltung. Reformation, Individualismus und Rationalismus werden zu zentralen Faktoren der heraufziehenden Neuzeit.

Kurs 10103 ◗ **Leitung:** Hubert Mainzer, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 21.01.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Königsberg - Kaliningrad: Eine Stadt mit zweifachem Erbe



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10104 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. L. Steindorff, Historisches Seminar, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 08.07.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Die schleswig-holsteinische Erhebung und ihr Hintergrund



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10105 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Th. Riis, Historisches Seminar, Schleswig-Holsteinische Landesgeschichte, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 11.11.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Wilhelm Ahlmann (1895 - 1944) – Die Biographie eines Kieler Bankierssohns



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10106 ◗ Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. R. Meyer-Pritzl, Juristisches Seminar, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 09.12.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)



Wirtschaft und Politik

Fragen der aktuellen Wirtschaftspolitik



Die Wirtschaftspolitik in Deutschland steht vor großen Herausforderungen.

So geht es um die richtige Antwort auf die Finanzkrise und die Folgen für die Konjunktur. Vor allem die hohe Staatsverschuldung ist ein drängendes Problem.

Welche Risiken bestehen, wenn nicht rechtzeitig gegengesteuert wird, und was kann und sollte die Bundesregierung tun, um zu soliden Staatsfinanzen zurückzukehren? Und wie ist es mit der Inflation?

Es geht vor allem darum, die Handlungsmöglichkeiten der wirtschaftspolitischen Instanzen aufzuzeigen.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10201 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Joachim Scheide, Institut für Weltwirtschaft, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Landwirtschaftliche Großinvestitionen in Afrika: Chance oder Bedrohung für nachhaltige Entwicklung?



Landwirtschaftliche Großinvestitionen in Entwicklungsländern stellen kein neues Phänomen dar. Sie haben ihren Ursprung in der Kolonialzeit, wurden aber auch nach der Unabhängigkeit durchgehend getätigt.

In jüngster Zeit ist allerdings ein deutlicher Anstieg zu verzeichnen. Afrika ist die Hauptzielregion: nach Angaben der Weltbank entfielen im Jahr 2009 etwa 70% der ausländischen Agrarinvestitionen in Entwicklungsländern auf afrikanische Staaten.

Neben die klassischen Investoren aus Europa und Nordamerika treten zunehmend auch Investoren aus Indien, China und den Golfstaaten. Sie alle eint das Interesse, Zugang zu Agrarflächen zu erhalten, um auf ihnen Nahrungsmittel, Viehfutter oder Biokraftstoffe anbauen zu können.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10202 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Rainer Thiele, Institut für Weltwirtschaft, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 12.11.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Arme Kinder, armes Deutschland: Zur Armutsproblematik und ihren Folgen für die Kinder



Die Verbreitung und die soziale Bedeutung, die Aktualität und Brisanz von Armut, Not und Elend hierzulande stehen in einem diametralen Widerspruch zum öffentlichen Bild der Bundesrepublik Deutschland: eines modernen Rechts- und Wohlfahrtsstaates und eines der reichsten Länder der Welt, wenn man das Pro-Kopf-Einkommen zum Maßstab nimmt.

Aber: Eine Gesellschaft wie die unsere bringt nicht nur Reichtum hervor, sondern auch Armut. In der nationalen Volkswirtschaft ist generell

zwar ein kontinuierlicher Zuwachs an Einkommen, Vermögen, Bildung, Wohnungen, Gesundheitsleistungen usf. verfügbar. Die Verteilung dieser Güter - dieser Lebens-Mittel und Lebens-Chancen - wird aber durch eine Logik bestimmt, die zur Vergrößerung von Ungleichheit führt.

Dieser Prozess hat zur Folge, dass wachsende Gruppen der Bevölkerung vom steigenden Wohlstand abgekoppelt und in randständige Lebenslagen abgedrängt werden. Die einen gewinnen an Reichtum und Macht, an Ressourcen und Lebensqualität, die anderen erleiden Ausgrenzung, Unterversorgung, Deklassierung in immer krasserer Form.

Der Vortrag fasst die aktuellen Forschungsergebnisse über die Bedeutung von Armut im Leben von Kindern und über die Folgen der Armut für ihre Entwicklung zusammen und thematisiert abschließend Handlungsperspektiven.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10203 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Wilhelm Brinkmann, Institut für Pädagogik, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.12.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Kirche und Religion

Mensch und Gott - ein schwieriges Verhältnis



Warum und woran glaubt der Mensch? Brauchen wir einen oder mehrere Götter? Brauchen wir überhaupt einen Gott oder ist der Atheismus die „Religion“ der Zukunft? Fragen über Fragen und (noch) keine Antworten?

Wie könnte eine Religion der Zukunft aussehen? Gibt uns die Philosophie Antworten auf diese Fragen? Lässt sich Gott beweisen?

Es soll hier der Versuch gestartet werden, auf diese und weitere Fragen Antworten zu finden.

Kurs 10901 ◗ **Leitung:** Jürgen Claussen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 25.11.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Faszination Buddhismus. Triffst du Buddha unterwegs, so töte ihn…



Einblicke in eine uralte Weisheitslehre - undogmatisch, lebendig, spannend.

Vortrag und Diskussion.

Kurs 10902 ◗ **Leitung:** Volker von Beesten, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 03.12.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Der historische Jesus: Grundprobleme einer historisch-kritischen Sicht auf den „Stifter“ einer Weltreligion



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10903 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. E. E. Popkes, Institut für Neutestamentalische Wissenschaft und Judaistik, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.06.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Zum christlich-islamischen Dialog von Mohammed bis in die Gegenwart



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10904 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Dr. K. Kürzdörfer, Institut für Praktische Theologie, Religionspädagogik und Kirchentheorie, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 14.10.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Recht

Mobbing am Arbeitsplatz/ Cybermobbing



Die Referenten geben Ihnen an diesem Abend einen detaillierten Einblick sowohl in die Ursachen des Mobbings/Cybermobbings als auch in dessen Konsequenzen sowie mögliche Gegenmaßnahmen.

Sie zeigen tatsächliche und rechtliche Aspekte dieses umfangreichen und stetig in der Zahl der Betroffenen anwachsenden Problems im Arbeitsumfeld wie auch im Privatleben auf.

Der Vortrag erhält eine besondere Aktualität durch den Bezug zum Internet und die Auftrittsformen von Mobbing dort sowie den Möglichkeiten, auch dort wirksam entgegenwirken zu können. So beschäftigt sich der Vortrag mit:

- Wann sprechen wir von Mobbing?
- Möglichkeiten, gegen Mobbing vorzugehen
- Gesundheitliche Folgen
- Folgen für den Arbeitsplatz – Maßnahmen

Kurs 10501 ◗ **Leitung:** Sven-Bryde Meier/ Wolfgang Spinzig, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 17.09.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €



Philosophie

Interkulturelle Philosophie I

Als Folge der Globalisierung nimmt die Abhängigkeit voneinander weltweit zu. Gleichzeitig werden wir auf allen Kontinenten mit nicht enden wollenden kriegerischen Auseinandersetzungen konfrontiert.

In diesem Kurs geht es um die Besinnung auf verbindende Gemeinsamkeiten als Möglichkeit und Ausgangspunkt für mehr Miteinander.



Wie kommen wir zueinander? Wie schaffen wir es, die eigene Identität zu wahren, uns nicht aufzugeben und dennoch zur Verhaltensänderung bereit und offen für Neues, Fremdes zu sein?

Fragen, die sich dem Einzelnen in seinem unmittelbaren Lebensalltag ebenso wie gesellschaftlichen Gruppen, ganzen Nationen und Kulturen stellen.

Kurs 10801 ◗ **Leitung:** Peter Feuser, **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Mo., 27.10.14, 19.45-21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 8, **Gebühr:** 60 €

Zu Tisch mit Gotthold Ephraim Lessing im Lamp'schen Keller von 1848

Lamp'scher Keller
von 1848

Einblicke in Leben und Werk eines freien, unbekümmerten, unabhängigen Mannes, der vor allem mit seinem „Nathan der Weise“ bis in unsere Tage als bedeutender Wegweiser für mehr Toleranz gilt.

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de



Lessing: **„Nicht die Wahrheit, in deren Besitz irgendein Mensch ist oder zu sein vermeinet, sondern die aufrichtige Mühe, die er angewandt hat, hinter die Wahrheit zu kommen, macht den Wert des Menschen.“**

Denken und Trachten dieses großen deutschen Aufklärers richtet sich gegen jeden Dogmatismus und Fundamentalismus. Lessings Dramen werden aufgrund ihrer Aktualität nach wie vor in den Theatern aufgeführt.

– Eine Annäherung beim dreigängigen Menü im historischen Ambiente des Lamp'schen Kellers von 1848.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist die verbindliche Voranmeldung in der VHS-Geschäftsstelle erforderlich.

Kurs 10802 ◗ **Leitung:** Peter Feuser, **Ort:** Lamp'scher Keller, Torstr. 16, **Zeit:** Fr., 31.10.14, 19 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 46 €

Medizin und Gesundheitswesen

Bluthochdruck und seine Folgen - Wir sind Weltmeister!



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10042 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. TH. Feldkamp, Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Klinik für Innere Medizin IV, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 14.01.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Max Planck und die Welt der Quanten



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10043 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. M. Bonitz, Institut für Theoretische Physik und Astrophysik, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 11.02.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitätsgesellschaft kostenfrei)

Ursachen und Therapie von Morbus Alzheimer



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10044 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. P. Saftig, Biochemisches Institut, transgene Maus- und molekulare Zellbiologie, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 09.09.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Pädagogik, Erziehung, Lerntechniken

Fortbildung für Erzieher



Mathematisches Grundverständnis im Kita-Alltag erkennen und fördern:



Lernstandserhebung Arithmetik – Vorschule (LEA-0)

Im Rahmen der „Lernstandserhebung Arithmetik – Vorschule (LEA-0)“ wird anhand eines neu entwickelten Screenings bei Vorschulkindern ermit-

telt, welche Grundlagen sie bereits für ein angemessenes Anzahlverständnis entwickelt haben.

Erzieherinnen und Erzieher erhalten durch die Lernstandserhebung sowohl Hinweise auf fehlende Basisfertigkeiten einzelner Kinder als auch Informationen für die mathematische Förderung aller Kinder.

Die Teilnehmenden der Fortbildung erwerben die Fähigkeit, LEA-0 anzuwenden und Möglichkeiten der mathematischen Frühförderung abzuleiten.

Während des ganztägigen Workshops werden folgende Inhalte praxisnah erarbeitet:

- Mathematische Entwicklung im Vorschulbereich
- Praktische Durchführung des Screenings zur Lernstandserhebung mathematischer Grundfertigkeiten von Vorschulkindern
- Förderkonzepte und Ideen für die Frühförderung.

Für die Erleichterung der Förderung wird eine Material- Box empfohlen. Sie kann für 75 € je Box beim Dozenten erworben werden.

Kurs 10601 ◗ **Leitung:** Hans-Joachim Luckow vom Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 21.01.15, 9-16 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 180 €

Kinder denken anders! - Naturwissenschaften im Kindergarten

Nach dem PISA-Schock sind die Themen „Frühförderung“ und „naturwissenschaftliche Bildung“ in aller Munde. Aus Sorge heraus Entwicklungschancen zu verpassen, geht der Trend hin zur Vorverlegung des schulischen Lernens in die Kitas. Aber wie steht es um die Kinder?

Schulisches Lernen ist geprägt von Wissenstransfer vom Lehrenden zum Lernenden als Aneignung von Wissen. Im Gegensatz dazu steht das frühkindliche Lernen als Erfahrungslernen.

Wir werfen einen Blick auf die neuen Erkenntnisse der Kleinkind- und Säuglingsforschung und beschäftigen uns mit der Frage, wie in Kitas die naturwissenschaftliche Bildung kindgerecht umgesetzt werden kann.

Kurs 10602 ◗ **Leitung:** Stefanie Spitzmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 17.11.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Damit Mathe nicht zum Stressfach für die ganze Familie wird!

Wenn Kinder keine Zahlenvorstellung entwickeln und Eltern nicht wissen, wie sie helfen können, wird Rechnen schon in der Grundschule zum Stressfach.

Die Problematik entmutigt und belastet die betroffenen Kinder und Familien erheblich. Gelingt es dem Schulkind im Anfangsunterricht nicht, ein sicheres Zahlen- und Aufgabenverständnis zu entwickeln, wird auch in den höheren Klassenstufen der Erwerb mathematischer Kompetenzen problematisch.

Der Stress bleibt also über viele Jahre erhalten, und die Kinder verlassen mit mangelnden mathematischen Grundkenntnissen die Schule.

Nach einem kurzen Einstieg in Ursachen und Erscheinungsbild der Rechenschwäche lenkt der Vortrag den Blick auf typische Rechenschwierigkeiten der Kinder.

Anhand von Fehleranalysen ergründen wir, wie gerechnet wurde, um daraus die Rechenstrategie des Kindes abzuleiten. Wir fühlen uns in die Denkweise der Kinder ein, gewinnen Verständnis und erkennen leichter den Förderansatz.

Im zweiten Schritt wird aufgezeigt, wie wir im häuslichen, therapeutischen und schulischen Bereich anschaulich und handelnd helfen können.

Als Grundlage dienen die Kieler Zahlenbilder und ergänzende Materialien aus der langjährigen Arbeit mit rechenschwachen Kindern und Jugendlichen.

Kurs 10603 ◗ **Leitung:** Gudrun Dobbertin, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mo., 06.10.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 8 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Mathe verstehen: Bruchlandungen bei der Bruchrechnung vermeiden (ab 6.Kl.)!

„Du musst mehr üben!"- diesen Tipp kannst du wahrscheinlich nicht mehr hören, besonders, wenn Mathe eh schon dein Hassfach ist.

Warst du trotz aller Überei mit dem Erfolg nicht zufrieden? Hattest du in der letzten Arbeit einen Blackout? Hast du „dumme Flüchtigkeitsfehler" gemacht? Kamst du mit der Zeit nicht aus? Oder lag es wieder an den Textaufgaben?

Gründe dafür gibt es viele. Die Wurzel allen Übels liegt aber meist darin, dass du keine Bilder zu den Aufgaben vor Augen hast.

Nach einem „bebilderten" Rückblick auf die Grundschulmathematik wollen wir uns handelnd an die Bruchrechnung machen. Wir erstellen uns Bilder, die wir jederzeit wieder abrufen können. Die Bruchrechnung verfolgt dich ja nicht nur bis zum Schulabschluss, sondern auch in der Ausbildung und Arbeitswelt.

Wir betrachten „Kommawanderungen" und Kehrwertbildungen, und vielleicht gewinnst du sogar Spaß an der Sache. Üben musst du dann anschließend natürlich trotzdem noch - aber mit den Bildern vor Augen geht es schneller und es bleibt für kommende Jahre im Gedächtnis.

Kurs 10604 ◗ **Leitung:** Gudrun Dobbertin, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 11-14 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 15 €

Lesen und Schreiben: Mein Kind lernt lesen und schreiben!

Lernt mein Kind wirklich lesen und schreiben, oder bleibt es beim mühevollen Buchstabieren ohne Sinnentnahme bzw. einem Auswendiglernen der Texte?

Werden Buchstaben immer wieder vergessen und bleibt das Schreiben von Wörtern mühsam und fehlerhaft?

Wir werfen einen Blick auf die möglichen Ursachen und erfahren, welche Überprüfungen im Einzelfall sinnvoll sind. Anhand von Diagnosebögen schauen wir uns das vielfältige Erscheinungsbild einer Lese- Rechtschreibschwäche an und beschäftigen uns dann mit erprobten Materialien aus der lerntherapeutischen Arbeit.

Besonders Eltern von Erst- und Zweitklässlern sowie Eltern von stark lernbeeinträchtigten Kindern bekommen die Möglichkeit, Materialien kennenzulernen, die für die individuellen Schwierigkeiten ihres Kindes geeignet sind.

So kann entspanntes häusliches Üben zu greifbaren Erfolgen führen.

Kurs 10605 ◗ **Leitung:** Gudrun Dobbertin, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 22.11.14, 11-14 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 15 €

Einführung in die tiergestützte Pädagogik/Therapie

Ziel des Seminars ist der Einblick in die Arbeit mit Tieren zur Unterstützung in pädagogisch-therapeutischen Settings.

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich je nach Interesse mit unterschiedlichen Tiergattungen wie Schaf, Esel, Pferd oder Kaninchen zu beschäftigen und zu erfahren, wie die Tiere in der Pädagogik/Therapie eingesetzt werden können.

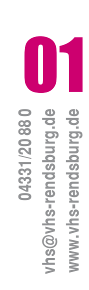
Kurs 10606 ◗ **Leitung:** Kirsten Wegner-Thomsen, **Ort:** VHS (freitags) und Schlehenhof (Sa./So.), Süderstraße 14, 25862 Kolkerheide, **Zeit:** Fr, 26.09.14, 19.45 - 21.15 Uhr, Sa./So. 27./28.09.14, 10.30-16.30 Uhr, max. 4 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 120 €

Bildung, Kultur, Austausch und vieles mehr...

Einmal in der Woche treffen sich eine türkische Mädchengruppe und eine Jungengruppe in der VHS Rendsburg. Hier unterhalten wir uns über viele verschiedene Themen. Insbesondere gehen wir auf die Wichtigkeit von Bildung und die Nutzung der (zwei) Kulturen als Chance ein.

Im Anschluss gibt es auch Snacks und Getränke. Die Teilnahme ist kostenlos. Altersgruppe: 14-17 Jahre





04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Kurs 10607 ◗ **Leitung:** Hilal Döndü, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., ab 06.09.14, 12.30-14 Uhr, fortlaufend jede Woche, Mädchengruppe, **Gebühr:** keine

Kurs 10608 ◗ **Leitung:** Omer Arkun, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., ab 06.09.14, 14.30-16.30 Uhr, fortlaufend jede Woche, Jungengruppe, **Gebühr:** keine

Einführung für neue KursleiterInnen – Lehren u. Lernen an der Volkshochschule

Dieser Kurs richtet sich speziell an neue KursleiterInnen an der VHS in Rendsburg und Büdelsdorf.

Damit Sie sich schnell einleben und zurechtfinden können, werden wir uns mit folgenden

Fragen beschäftigen:

- Wie ist die Institution Volkshochschule aufgebaut?
- Welche Besonderheiten hat die VHS Rendsburger Ring e.V.?
- Welche Erwartungen habe ich als KursleiterIn an meine Tätigkeit an der VHS?
- Welche Kenntnisse und Fähigkeiten bringe ich mit?
- Mit welchen Erwartungen kommen die TeilnehmerInnen in die VHS-Kurse?
- Wie gestalte ich den Unterricht mit Erwachsenen?
- Wo bekomme ich Tipps und Hilfe?
- Welche Fortbildungsmöglichkeiten gibt es?

Kurs 10609 ◗ **Leitung:** Rainer Nordmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do., 04.09.14, 14-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** Für Kursleiter/innen der VHS Rendsburger Ring e.V. gebührenfrei

Kurs 10610 ◗ **Leitung:** Rainer Nordmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do., 22.01.15, 14-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** Für KursleiterInnen der VHS Rendsburger Ring e.V. gebührenfrei

Hochbegabtenförderung

Die wichtige Rolle der Bezugspersonen hochbegabter Kinder – Vortrag für ErzieherInnen



Die Vorträge beinhalten u.a.: Informationen über Merkmale-Bedürfnisse-Mythen der Hochbegabung, mögliche Probleme (hoch)begabter Kinder oder die Kehrseite der Medaille, förderliche Strategien für den Umgang mit (hoch)begabten Kindern – „The Do´s and Don´t´s“ nach B. Ruf.

Es gibt ausreichend Raum für Fragen. Eine Einzelfall-Beratung findet im Rahmen des Vortrags nicht statt.

Diese Veranstaltung richtet sich insbesondere an Erzieherinnen in den Kindertagesstätten und alle engagierten Personen, die mit (hoch) begabten Kindern im Vorschulbereich arbeiten und leben.

Kurs 10611 ◗ **Leitung:** Suzana Zirbes-Domke, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 10.30-12.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** DGhK-Mitglieder 5 €, Ehepaar 8 €, Nichtmitglieder 7 €, Ehepaar 12 €

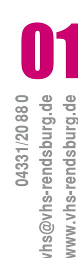
Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V. statt.

Die wichtige Rolle der Bezugspersonen hochbegabter Kinder – Vortrag für Eltern



Die Vorträge beinhalten u.a.: Informationen über Merkmale-Bedürfnisse-Mythen der Hochbegabung, mögliche Probleme (hoch)begabter Kinder oder die Kehrseite der Medaille, förderliche Strategien für den Umgang mit (hoch)begabten Kindern – „The Do´s and Don´t´s“ nach B. Ruf.

Es gibt ausreichend Raum für Fragen. Eine Einzelfall-Beratung findet im Rahmen des Vortrags nicht statt.



Diese Veranstaltung richtet sich insbesondere an Eltern und alle Interessierten, die mit (hoch) begabten Kindern arbeiten und leben

Kurs 10612 ◗ **Leitung:** Suzana Zirbes-Domke, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 15 -17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** DGhK-Mitglieder 5 €, Ehepaar 8 €, Nichtmitglieder 7 €, Ehepaar 12 €

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V. statt.

Elterngruppe der DGhK Schleswig-Holstein

Die Initiative „Hochbrücke – Hochbegabtenförderung Rendsburg" wurde Anfang 2006 von einer Gruppe engagierter Lehrer und Eltern ins Leben gerufen.

Seit Ende 2012 ist die Hochbrücke eine Elterngruppe der DGhK Regionalverein Schleswig-Holstein e.V..

Derzeit existieren leider noch viel zu wenige Förderangebote für hochbegabte Kinder und Jugendliche im Rendsburger Raum. Die Hochbrücke möchte dazu beitragen, dass diese Lücken geschlossen werden und die Hochbegabtenförderung in unserer Region kontinuierlich ausgebaut wird. Dazu werden neben unseren regelmäßig stattfindenden Gesprächskreisen, Familientagen und Jugendtreffs u.a. auch gelegentlich Fortbildungen für Lehrer und Erzieher organisiert, da diese während und nach ihrer Ausbildung oft nur wenig bis gar nichts über Hochbegabung erfahren haben. Eltern, Pädagogen und Erzieher sollen für das Thema sensibilisiert werden, damit möglichst alle hochbegabten Kinder frühzeitig entdeckt werden und eine qualifizierte Förderung erhalten können.

Ziel der Arbeit ist es, in der Öffentlichkeit, bei Eltern, Lehrern und Erziehern über das Thema Hochbegabung aufzuklären, vor allem aber die schulische und außerschulische Förderung hochbegabter Kinder und Jugendlicher im Rendsburger Raum voranzutreiben. Die Elterngruppe wird von ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern getragen und fortentwickelt.

Netzwerke zu Organisationen und Einrichtungen werden gepflegt und neu geknüpft.

Es wird an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass zur Teilnahme an den Veranstaltungen eine Mitgliedschaft in der DGhK nicht zwingend erforderlich ist.

Alle interessierten BesucherInnen und Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Detailliertere Informationen sind auf der Homepage (www.hochbruecke.com) zu finden.

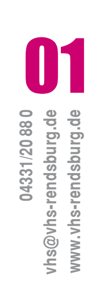
Kontakt für telefonische Auskünfte: Familie Guhse Tel.: 04331-3370310

„Hochbrücke"-Familientage - Entspannte Nachmittage für die ganze Familie.

Kinder und Jugendliche aller Altersstufen mit besonderen Begabungen lernen sich beim gemeinsamen Spiel und bei verschiedenen Veranstaltungen kennen u. finden Gleichgesinnte.

Es besteht die Möglichkeit, Einrad, Waveboard, Skateboard oder Racer auszuprobieren oder fahren zu lernen. Außerdem kann jeder sein eigenes Sportgerät mitbringen. Billard, Airhockey, Tischkicker etc. stehen zur Verfügung. Auch Gesellschaftsspiele tragen dazu bei, dass alle Kinder in allen Altersgruppen gemeinsam immer viel Spaß haben.

Eltern haben Gelegenheit, sich über ihre persönlichen Erfahrungen u. verschiedensten Fragestellungen auszutauschen. In unregelmäßigen Abständen finden kleine Vorträge für die Eltern statt. Gemeinsame Ausflüge sorgen ebenfalls für Abwechslung. Familientage „EXTRA" und abweichende Veranstaltungsorte werden auf der Homepage (www.hochbruecke.com) und über den Newsletter rechtzeitig bekannt gegeben.



Mitzubringen: Gute Laune u. eine große Anzahl an Familienmitgliedern, einen kleinen Beitrag für das Kaffee- u. Kuchen-Buffet, eigene Becher, Teller u. Besteck.

Kostenbeteiligung: 3,50 € pro Familie u. Samstag. Mitglieder der DGhK zahlen 2,50 €.

Für Referenten u. Ausflüge werden evtl. weitere Kosten anfallen.

Kurs 10613 ◗ **Ort:** Friedrich-Fröbel-Schule in Büdelsdorf, Neue Dorfstraße 42
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310

Geplante Termine: jeden 4.Samstag im Monat (außer in den Ferien), 15-18 Uhr, 27.09., 22.11.14, 24.01., 28.02., 28.03.15

„Hochbrücke" -Elterngesprächskreis

Für Eltern, Lehrer, Erzieher und Menschen, die mit hochbegabten Kindern leben und arbeiten.

Es findet ein reger Informationsaustausch rund um das Thema Hochbegabung statt. Es wird über besondere Lebens- u. Lernumstände der Kinder, Erziehungsfragen, Schulprobleme u. a. diskutiert. Der Austausch über Aus- u. Fortbildungsangebote ist ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt.

Referenten zu den unterschiedlichsten Themen in Bezug auf Hochbegabung werden gelegentlich eingeladen und halten Vorträge.

Aktuelle Termine und abweichende Veranstaltungsorte werden auf der Homepage (www.hochbruecke.com) und über den Newsletter rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Teilnahme an den Elterngesprächskreisen ist für Mitglieder der DGhK kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 2 €.

Kurs 10614 ◗ **Ort:** Friedrich-Fröbel-Schule in Büdelsdorf, Neue Dorfstraße 42
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310
Geplante Termine: jeden 1.Donnerstag alle zwei Monate um 20 Uhr: 04.9., 06.11.14, 08.01., 05.03.15

„Hochbrücke"-Jugendtreff - Frei ab 13!-

Jugendliche ab 13 Jahren treffen sich in lockerer Runde, planen und gestalten ihre Veranstaltungen selbst. Ziel ist, dass sich junge Leute über aktuelle Themen, allgemeine Fragestellungen und ihre Vorstellungen und Wünsche in der Gesellschaft austauschen können.

Die Hochbrücke bietet dafür eine Plattform und stellt Räumlichkeiten und Planungsunterstützung zur Verfügung. Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, Themen-, Film-, Gesellschaftsspiele-, Koch-, Sport-, Videodreh-, Diskussions-... oder einfach nur Chill-Abende zu gestalten.

Dabei sein kann jeder, der den Wunsch hat, sich mit „Gleichgesinnten" aus der Region zu treffen und eine reale Kommunikation einzugehen.

Änderungen und detailliertere Informationen sind auf der Homepage der Hochbrücke (www.hochbruecke.com) zu finden oder werden auch über einen E-Mail-Verteiler bekannt gegeben.

Die Kostenbeteiligung beträgt 1 € pro Person und Veranstaltung. Der Betrag ist bei Teilnahme direkt vor Ort zu entrichten.

Kurs 10615 ◗ **Ort:** Friedrich-Fröbel-Schule in Büdelsdorf, Neue Dorfstraße 42
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310
Geplante Termine: Samstags, etwa alle 2 Wochen (außer in den Ferien),
19-22 Uhr: 13.09., 27.09., 11.10., 08.11., 22.11., 06.12.14, 10.01., 24.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03.15

Gedächtnistraining

Gedächtnisspiele – Stärkung des Erinnerungsvermögens

In lockerer Runde das Gedächtnis trainieren, Erinnerungen auffrischen von der Kindheit bis ins Alter, Politik, Sport, Geographie, Fernsehen, Künstler, Autoren, Geschichte – die ganze Bandbreite!

Kurs 10701 ◗ **Leitung:** Uwe Söth,
Ort: Seniorenwohnanlage am See, Stadttor 35, Fockbek, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 15-16.15 Uhr, **Termine:** 15, **Gebühr:** 52 €

Persönlichkeitsbildung und -stärkung

Mut tut gut!

Ermutigung ist der Hebel zu mehr innerer Ruhe, Zufriedenheit und dem Mut, zu sich selbst zu stehen.



In diesem Kurs haben Sie u. a. die Gelegenheit, Ihre Stärken wahrzunehmen und auszubauen, Gestalter Ihres Lebens zu werden, Handwerkszeug für die Herausforderungen des Lebens an die Hand zu bekommen, die Zufriedenheit in allen Lebensbereichen zu erhöhen, Ihre Ziele zu definieren und Wege zu einem mutigen, selbstbewussten und motivierten Leben kennenzulernen.

Kurs 10702 ◗ **Leitung:** Cordelia Lehmann
Ort: VHS, **Zeit:** Do.18.09.14 ,18-20 Uhr,
Termine: 5, **Gebühr:** 60 €

Positives Denken – der Schlüssel zu Erfolg, Leistung und Zufriedenheit

Der Schlüssel zu Gelassenheit, Erfolg, Zufriedenheit und Glück heißt positives Denken, denn Glück haben, heißt noch lange nicht, glücklich zu sein.

Positiv denkende Menschen stehen mit beiden Füßen fest im Leben und schaffen es durch eine konstruktive Lebenseinstellung, das Leben (meistens) zu genießen. Im Seminar wird mit folgenden Methoden gearbeitet: Erlebnisvortrag, Gruppenarbeit, praktische Übungen, Raum für Erfahrungsaustausch und lebhafte Diskussionen.

Inhalte: Lebe im Heute, Konstruktiver Umgang mit destruktiven Gefühlen wie z.B. Ärger und Wut, Gelassenheit heißt der Schlüssel für Erfolg und Zufriedenheit, Positive Bilder – Kraft für das Unterbewusstsein

Kurs 10703 ◗ **Leitung:** Christina Gutzeit,
Ort: VHS, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 9-18.15 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** 55 €

Ich schaffe das! – Eine lösungsorientierte Anleitung

Zumeist unbewusste Glaubenssätze leiten Ihr Handeln im täglichen Leben.

Sie bestimmen, was Sie in Ihrem Leben tun und was nicht. Finden Sie heraus, was Sie bislang daran hindert, zu beginnen und erarbeiten Sie sich Ihren lösungsorientierten Weg zum Ziel. Wir finden Antworten auf die Fragen:

Was benötige ich, um wirklich zu beginnen? Welche Schritte werden erfolgreich sein? Wer und was kann und wird mich unterstützen?

Dann können Sie bald sagen „Ich habe es geschafft!"

Kurs 10704 ◗ **Leitung:** Wolfgang Hamm,
Ort: VHS, **Zeit:** Sa./So., 11./12.10.14,
9-16.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2,
Gebühr: 79 €

Kreativitätstechniken: Gezielt Ideen finden und bearbeiten

Gute Ideen kommen nicht von ungefähr. Ohne Kreativität als Schlüsselkompetenz und Produktivfaktor entstehen keine Innovationen. Kreativitätstechniken als Handwerkszeug helfen gezielt, Ideen zu finden und planmäßig zu entwickeln. Sie lernen den Einsatz wichtiger Kreativitäts- und Ideenfindungstechniken kennen und anwenden.





Kurs 10705 ◗ **Leitung:** Telse Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa, 27.09.14, 9-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 75 €

Wohnen und Leben

Raum und Seele – ein Lebensthema

„Wie oben, so unten":

Was kann eine Feng Shui Beratung in meinem Zuhause bewirken?

Rund ums Wohnen gibt es Informationen & kleine Tipps für dein Zuhause.

Kurs 10045 ◗ **Leitung:** Monika Lüthje, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do., 22.01.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Familienaufstellungen

Familien- und Systemaufstellungen

Jeder Mensch ist mit seinen Lebensgeschichten, aber auch mit seiner Herkunftsfamilie, seinen Verwandten und Ahnen verbunden. Daraus erwachsen Freud und Leid, Zuversicht und Verzweiflung, Beziehung oder Trennung. Jeder Mensch kann diese Verbindungen für seine Lebensgestaltung nutzen oder negative Verstrickungen beenden. Dabei können speziell Familien- und Systemaufstellungen weiterhelfen.

Beim Aufstellen eröffnen sich neue Sichtweisen und Lösungswege, wenn eigene Anliegen nach inneren Bildern und Vorstellungen mit stellvertretenden Rollenträgern gestaltet werden.

Themen können z.B. Beziehungsprobleme / familiäre Belastungen / Traumata aus der Kindheit / emotionale Verletzungen / Handicaps / körperliche Probleme sein. Aber auch berufliche, organisatorische oder andere Systemfragen können aufgestellt werden.

Seit 2006 finden im Rahmen der VHS in Büdelsdorf in der Regel jeden dritten oder vierten(!!) Dienstag im Monat Aufstellungen statt.

Die Abende sind offen für jede/n. Eine Voranmeldung ist erwünscht (Tel.: 0170-230 28 46), aber nicht Bedingung.

Ansonsten melden Sie sich direkt am Veranstaltungsabend an. Am Abend können ca. 4 Aufstellungen stattfinden. Ist der Bedarf größer, entscheidet das Losverfahren.

Kurs 10706 ◗ **Leitung:** Axel Preuschoff, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.14, 20.1.15, 18.30-22 Uhr, **Termine:** 5, **Gebühr:** 18 € je Abend (+ 10 € bei eigener Aufstellung pro Termin)



Supervision

Systemische Supervision / Coaching bei persönlichen oder beruflichen Anliegen

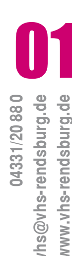
Wo Menschen mit Menschen zu tun haben, findet Kommunikation statt, entstehen Konflikte, können Belastungen auftreten. Das betrifft private Bereiche wie die eigene Familie und soziale, pädagogische oder andere Dienstleistungsfelder.

Hier kann Supervision als professionelle Beratungsmethode gefragt sein. Denn Supervision dient der Reflexion des zwischenmenschlichen Verhaltens im Kontext von Arbeits- oder auch Familiensystemen und trägt damit zur Qualitätsentwicklung bei – bezogen auf Beziehungen, Prozesse oder Verfahrensweisen.

Ziel eines Supervisionsprozesses (z.B. über 5 Sitzungen) ist es, Lösungswege zu finden, qualifizierte Ergebnisse zu erreichen und emotional tragbare Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Er ist kein Therapieersatz im klassischen Sinn.

Als Einzelperson, Paar, Eltern, Arbeitsteam oder Führungskraft können Sie in der VHS-Geschäftsstelle weitere Informationen zu diesem Angebot und den Kosten erhalten: 04331/2088-0

Kurs 10707 ◗ **Leitung** der Supervision: Axel Preuschoff, **Ort:** VHS, **Zeit:** nach Absprache, **Gebühr:** auf Anfrage



Natur und Umwelt und Energiewende



Arbeitsgruppe Energiewende und Klimaschutz vor Ort

Sind Sie interessiert, die Energiewende in Ihrer Kommune oder Region mitzugestalten? Wollen Sie gleichzeitig die lokalen Treibhausemissionen nachhaltig senken und damit insgesamt neue Chancen für die regionale Wirtschaft eröffnen? Haben Sie Lust, bei uns mitzumachen und Ideen mit uns gemeinsam umzusetzen?

Wir bearbeiten konkrete Projekte und würden uns über Ihre Teilnahme freuen!

Kurs 11501 ◗ **Leitung:** Arbeitsgruppe Klimaschutz, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 08.09., 06.10., 03.11., 01.12.14, 18 - 21 Uhr, **Gebühr:** keine

Pilzlehrwanderung

Folgende Inhalte werden während der Wanderung behandelt:

- Allgemeiner Teil / Pilzeinführungen
- Verhalten in der Natur / richtige Ausrüstung für das Sammeln und späteres Zubereiten von Pilzen

Bestimmung von Pilzen:

- Erkennen von Giftpilzen
- Kennenlernen von Bestimmungsmerkmalen (Aufbau, Formen, Farbe, Gerüche, Fleischverfärbung etc.) anhand von Frischpilzen und unterstützenden Kopien!
- Kennenlernen der häufigsten Speisepilze in der Region und Bekanntmachung der giftigen Doppelgänger
- Lebensweise der Pilze (saprophytisch, Mykorrhiza [Lebensgemeinschaft Pilz / Baum], parasitisch)
- Pilzvergiftungen: Wie kommt es dazu und wie kann man sich schützen?
- echte Pilzvergiftungen / unechte Pilzvergiftungen

Vorstellung von Fachliteratur, Ansprechpartner finden

Kurs 11502 ◗ **Leitung:** Sönke Lettau, **Treffpunkt:** VHS Rendsburg, Paradeplatz 11, **Zeit:** Sa.,13.09.14, 8.45-12 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

Kurs 11503 ◗ **Leitung:** Sönke Lettau, **Treffpunkt:** VHS Rendsburg, Paradeplatz 11, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 8.45-12 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu diesem Kurs an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Länderkunde

Fluss-Genuss an Bord der MS „Sans Souci“

Unser Weg reicht vom Nord-Ostsee-Kanal über Elbe, Elbe-Seiten-Kanal, Mittellandkanal, Weser, Meyer-Werft Papenburg und die Beneluxstaaten bis nach Brüssel.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11101 ◗ **Leitung:** Dr. Klaus Nernheim, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 05.09.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €



Indien: Farbenfrohes Rajasthan – Diavortrag



Eine Veranstaltung im Rahmen der Interkulturellen Woche 2014



Durch Indien zu reisen, das ist wie in eine andere Welt einzutauchen. In keinem anderen Land der Welt werden die Sinne so oft und auf so unterschiedliche Weise angesprochen wie in Indien. Es gibt bestimmt Länder, die man leichter bereisen kann, trotzdem oder gerade deswegen ist es für den Besucher faszinierend. Indien lässt niemanden gleichgültig, es berührt emotional. Rajasthan – auch das Land der Könige genannt - ist eine der ursprünglichsten und farbenprächtigsten Regionen Indiens. Es ist die Heimat der Maharajas und Fürstenfamilien, die hunderte Jahre lang diesen Teil Indiens beherrschten.

Zeugen der historischen Bedeutung Rajasthans sind nicht nur die filigranen Marmorpaläste wie das Rote Fort in Delhi oder das sagenumwobene Taj Mahal in Agra, sondern auch die einzigartige Landschaft zwischen Wüste und Aravelligebirge.

Den Reiz Rajasthans machen aber nicht nur die Paläste und Forts aus, sondern auch die herzensguten Menschen in ihren farbenprächtigen Kleidern.

Begegnen Sie Indien mitten in Rendsburg: Während des „Langen Tages der Kultur" erleben Sie ab 17.30 Uhr das faszinierende Land als Digitalpräsentation.

Im Anschluss können Sie durch geschulte Hände die Kunst des Sari-Bindens erlernen und selbst den Tragekomfort erproben.

Kurs 11102 ◗ **Leitung:** Jördis Könnecke-Sehgal, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 17.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine

Patagonien und Feuerland: Landschaft und Kultur am Südzipfel Amerikas



Die windgepeitschten Landschaften Patagoniens im Süden von Chile und Argentinien gehören zu den eindrucksvollsten Naturräumen der Erde.

Endlos scheinende Grassteppen, tiefblaue Fjorde, glitzernde Seen und Gletscher bilden atemberaubende Kontraste.

Mit farbenprächtigen Bildern wird der Referent seine Zuhörer in einige der schönsten Naturlandschaften des südlichen Zipfels von Südamerika führen: in die Fjorde der Magallanes, in den Nationalpark Torres del Paine, zu den Steppen- und Vulkanlandschaften entlang der Magellanstraße und auf die Insel Feuerland. Jede dieser Landschaften wartet mit einem großen Reichtum an Tieren und Pflanzen auf.

Durch die Steppen ziehen Guanako-Herden; auf vorgelagerten Inseln nisten Tausende von Pinguinen; in alten Südbuchenwäldern wachsen Magellan-Orchideen und farbenprächtige Pantoffelblumen. Doch nicht nur eindrucksvolle Tiere und Pflanzen, auch Menschen leben schon seit Jahrtausenden in dieser Extremlandschaft. Neben den Naturbeschreibungen geht der Re-



ferent auf die außergewöhnlichen Kulturen der einstigen Ureinwohner ein, deren Aussterben mit den legendären Entdeckungsreisen der Europäer an dieses Ende der Welt begann.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 11103 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Andreas Mieth,Institut für Ökosystemforschung (Ökologiezentrum), **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 08.10.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Wir machen eine Nordlandreise

Dabei fahren wir durch Skandinavien mit Dänemark, Schweden, Finnland und dem Schwerpunkt Norwegen bis zum Nordkap. Wir erleben atemberaubende Fjordlandschaften und Hochgebirgsketten ebenso wie die Mitternachtssonne mit den weißen Nächten, sind zu Gast bei den Samen (Lappen) mit ihren Rentierherden. Auch eine Fahrt mit der Hurtigroute durch Fjorde und zerklüftete Küstenlinien wird nicht fehlen.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11104 ◗ **Leitung:** Peter Ohlsen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr. 10.10.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Im Land des Lichts - Eindrücke aus der Provence und von der Côte d'Azur

Vortrag

Die Provence bietet viele Sehenswürdigkeiten unter azurblauem Sommerhimmel wie fruchtbare Täler, karge Hochebenen, alte Dörfer oder Städte mit großen Palästen und Zeugnissen aus der Römerzeit. Das typische Licht hat van Gogh, Cézanne und Picasso zu zahlreichen Kunstwerken inspiriert. Blaues Meer, herrliche Buchten, eine Landschaft von besonderer Schönheit im mediterranen Klima: Die Côte d'Azur zwischen Cassis und Menton hat schon immer Künstler, Maler, Schriftsteller und den Geldadel angezogen. Jahr für Jahr bevorzugen viele Feriengäste diese Region.

In diesem Vortrag werden Sie in den Naturpark Luberon mitgenommen und sehen Orte wie Gordes, Roussillon und Lacoste. Mit seinen Kanälen wird L'Isle-sur-la-Sorgue als das Venedig der Provence bezeichnet; ein Muss hier ist der bekannte Markt.

Avignon an der Rhone ist stolz auf Bauwerke aus der Zeit der Päpste und in St. Remy de Provence wie auch Arles sind Plätze und Gebäude der Römer beeindruckend. St. Tropez, früher ein kleines Fischerdorf, zählt heute jährlich mehr als 5 Millionen Besucher.





Das von Frankreich umschlossene Steuerparadies Monaco mit seiner einzigartigen Lage ist bei den Reichen als Wohnsitz begehrt. Mit 2 km² ist Monaco nach dem Vatikan der zweitkleinste Staat der Welt.

Kurs 11105 ◗ **Leitung:** Töns Wolter,
Ort: VHS, **Zeit:** Mi., 29.10.14, 19.30 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** 6 €

Auf den Spuren der Meuterer der „Bounty“ – eine Reise in die Südsee nach Tahiti



Wolfgang Pistol, ehemals selbst Kapitän auf großer Fahrt, berichtet über die historisch belegte Fahrt der „Bounty“ im Jahre 1788 nach Tahiti, die Meuterei auf dem Schiff im Jahre 1789 sowie die Landung der Meuterer auf der Südseeinsel Pitcairn im Jahre 1790 und ihr dortiges weiteres Schicksal.

Entsprechende eigene Recherchen hat Pistol in Großbritannien im National Maritime Museum Greenwich und im Royal Naval Museum in Portsmouth angestellt.

Am 15. Januar 1790 landeten die Meuterer der „Bounty“ unter dem Kommando ihres Anführers Fletcher Christian auf der entlegenen Südseeinsel Pitcairn, segelten das Schiff auf Grund, setzten es in Flammen und versenkten es. Diese 4,5 qkm kleine, isolierte Insel, die keinen Hafen und auch keinen Flugplatz hat, wird heutzutage etwa drei- bis viermal jährlich von einem neuseeländischen Versorgungsschiff angelaufen.

Wolfgang Pistol gelang es, mit diesem Schiff auf abenteuerlichen Wegen zu den heute noch auf der Insel lebenden 47 Nachfahren der Meuterer der „Bounty“ zu reisen und einige Zeit mit ihnen zu leben. Interessante Menschen und Originalteile der Bounty, kurz Spuren der Meuterer und ihres Schiffes und deren weitere Geschichte, lernte er dort kennen.

Ergänzende Recherchen führten ihn nach Tahiti an die Matavai Bucht, in der die Bounty vor Anker gelegen und Brotfruchtbaumschösslinge geladen hatte, sowie nach London. Dort ergründete er das weitere Schicksal von Captain William Bligh und fand dessen Grabstätte.

Kurs 11106 ◗ **Leitung:** Wolfgang Pistol,
Ort: VHS, **Zeit:** Mi., 05.11.14, 19.30 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** 6 €



Island - Raues Paradies



Seit Heiko Klotz 2004 Island das erste Mal für sich entdeckte, übt diese wunderbare Insel eine magische Anziehung auf ihn aus. Hauptaugenmerk dieses Vortrags sind die Halbinsel Snæfellsnes, die Westfjorde und die Gegenden rund um die drei Gletscher Eyjafjallajökull, Mýrdalsjökull und Vatnajökull.

Gezeigt wird eine einzigartige Landschaft mit Gletschern, heißen Quellen und Vulkanen sowie Industrieruinen. Auch Eindrücke einer Allradtour im Hochland werden präsentiert.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11107 ◗ **Leitung:** Heiko Klotz, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 07.11.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Venedig, die einzigartige Stadt, ihre Schönheiten, die Wunder ihrer Existenz und deren Bedrohung



Lassen Sie sich begeistern von einer wunderschönen Stadt und kommen Sie zu unserem Vortrag. Venedig ist eine besondere Stadt im Nordosten Italiens. Sie ist die Hauptstadt der Region Venetien und der Provinz Venedig und trägt den Beinamen La Serenissima. Ihr historisches Zentrum liegt auf einigen größeren Inseln in der Lagune von Venedig. Sie werden Ihre Freude haben.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11108 ◗ **Leitung:** Prof. Dr. Dieter Bährens, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 21.11.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Japans Gärten und Parks



Ein farbenfroher Vortrag über Azaleen und Lotusblüten, Steinlaternen, Teehäuser und vieles mehr in Japans Gärten.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11109 ◗ **Leitung:** Ute-Bärbel Hahne, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 09.01.15, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €



Polen und Litauen - 1400 km mit dem Fahrrad von Frankfurt/Oder nach Klaipeda



Der Weg ist das Ziel? Nach 50 km Gegenwindfahrt durch die Weiten Litauens fragt man sich schon, ob das Ziel nicht schöner ist, nach 30 km Regenfahrt durch Polen ist man sich sogar sicher, dass nur das Ziel zählt. Bei Sonnenschein auf der Kurischen Nehrung aber, da ist tatsächlich der Weg das Ziel.

Zwischen Frankfurt/Oder und Klaipeda liegen 1400 km. Wir werden nicht nur bekannte Orte wie Torun, Olsztyn und Nida sehen, sondern auch kleine, aber charmante Orte wie Bielewo, Reszel oder Goldap. Nicht zuletzt treffen wir freundliche Menschen, die, sogar ohne eine gemeinsame Sprache zu finden, äußerst hilfsbereit sind.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11110 ◗ **Leitung:** Winfried Lühr-Tanck, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 23.01.15, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Abenteuer Australien im Wohnmobil: „Outback, Riff und Regenwald“



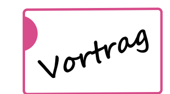
Live-Reisebericht in Bildern.

Nach einem Aufenthalt in Sydney führt unsere Reise von Brisbane, der Hauptstadt des Bundesstaates Queensland, entlang der pazifischen Korallenküste, aber auch durch Outback und Regenwald bis ins tropische Cairns. Sie erleben das dichte Grün des tropischen Dschungels, das leuchtende Blau des Great Barrier Reefs und das tiefe Rot der Erde im Hinterland. Fantastische Landschaften, wundersame Tiere, paradiesische Inseln und abenteuerliches Outback - Australien gilt als Urlaubstraum schlechthin, und die Fotos werden Sie begeistern!

Außerdem erwarten Sie Impressionen von Australiens Rotem Zentrum. Der Vortrag wird live gehalten von André Pflanz aus Husby bei Flensburg, der schon etliche Male mit seinen Reisevorträgen bei uns zu Gast war.

Kurs 11111 ◗ **Leitung:** André Pflanz, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 28.01.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Auf Flusskreuzfahrt 5000 km quer durch Osteuropa



Von Kiew auf dem Dnjepr stromabwärts durch die Ukraine zur Krim und die Donau flussaufwärts durch die Balkanländer bis Passau. Begleiten Sie uns an diesem Nachmittag bei einem wunderschönen Vortrag über die Flusskreuzfahrt durch Osteuropa.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11112 ◗ **Leitung:** Dr. Klaus Nernheim, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 06.02.15, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Tagesfahrten u. Studienreisen

Besuch des NDR Fernsehstudios in Hamburg

Besuchen Sie das NDR Fernsehstudio in Hamburg. Dort erwartet Sie eine Führung durch die Studios, z.B. „DAS“ oder „NDR aktuell“. Sie erfahren, wie viele Menschen an einer Produktion beteiligt sind, welche Technik eingesetzt wird und bekommen Einblicke hinter den Kulissen. Die Fahrt wird mit einem Mittagessen verbunden (2 Gerichte zur Auswahl + Nachtisch).

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts ist die Graf Recke GmbH in Schacht-Audorf, Rudolf-Diesel-Straße 10, 24790 Schacht-Audorf.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Kurs 11113 ◗ **Reisebegleitung:** Hans-Otto Kühl, **Termin:** Do., 21.08.14, **Treffpunkt:** Stadttheater Rendsburg, **Abfahrt:** 10.30 Uhr, **Rückkehr:** ca. 17.30 Uhr, **Gebühr:** 45 € (inkl. Busfahrt und Mittagessen, die Führung beim NDR ist kostenfrei)

„Das gibt es nur an der Westküste“

Rendsburg liegt an der Eider, doch wo mündet sie in die Nordsee? Wie sieht es dort aus?

Heute wollen wir zum Eidersperrwerk fahren und dort ein Schiff besteigen, das uns, nachdem wir das Sperrwerk überwunden haben, nach Tönning bringt.

Unterwegs können wir auf den Sandbänken in der Eidermündung Seehunde beim Sonnen beobachten, außerdem wird der Seetierfang erläutert. Von Tönning bringt uns der Bus nach Tetenbüll, wo unser Mittagessen mit einer besonderen Spezialität auf uns wartet: Es gibt „Mehlbüddel“.

Gestärkt geht es anschließend weiter nach Friedrichstadt, wo wir eine Stunde zur freien Verfügung haben.

Voller neuer Eindrücke machen wir uns von der „Holländerstadt“ auf den Heimweg.

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts ist die Graf Recke GmbH in Schacht-Audorf, Rudolf-Diesel-Straße 10, 24790 Schacht-Audorf.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Kurs 11114 ◗ **Reisebegleitung:** Christine Söffge, **Termin:** Do., 04.09.14, **Treffpunkt:** Stadttheater Rendsburg, **Abfahrt:** 9.30 Uhr, **Rückkehr:** ca. 18 Uhr, **Gebühr:** 48 € (inkl. Busfahrt, Schifffahrt, Mittagessen)

„Besichtigung der Firma Hobby Wohnwagenwerk“

1967 wurde das Hobby-Wohnwagenwerk in Fockbek gegründet und ist nun der weltweit größte Caravanhersteller.

Mit etwa 1.000 Mitarbeitern produziert das Werk in Fockbek bei Rendsburg etwa 12.000 Wohnwagen und rund 1000 Reisemobile pro Jahr auf einer Betriebsfläche von 250.000 qm (davon 56.000 qm bebaut).

Es erwartet Sie eine anschauliche und interessante Führung durch das Werk.

Die Besichtigung ist für Rollstuhlfahrer sowie Menschen mit Gehbehinderungen nicht geeignet. Fotoaufnahmen sind während der Führung leider untersagt!

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Kurs 11115 ◗ **Begleitung:** Christine Söffge, **Termin:** Mo., 13.10.14, 10 Uhr bis ca. 12.30 (max. 20 Personen), **Treffpunkt:** Hobby-Servicecenter (Pit-Saal), Harald-Striewski-Str. 15 in Fockbek, **Gebühr:** keine

Theaterbesuch in Hamburg in der „Komödie Winterhuder Fährhaus“

Im November, wenn die Tage grau werden, die Wolken bis auf den Boden hängen und der Wind durch die regennassen Büsche stürmt, wollen wir uns die Sonne ins Gemüt holen. Womit gelingt das besser, als durch einen Theaterbesuch mit einer interessanten, amüsanten Vorstellung?



Am 9. November besuchen wir die Aufführung„Café Schöne Aussicht“ im Winterhuder Fährhaus.

In diesem Stück, in dem viel gesungen wird, geht es vorrangig um die Rettung eines Lokals aus den 20er Jahren. Mit viel Phantasie, Engagement und Musik gelingt es drei Brüdern, das Lokal - wie könnte es anders sein? - zu retten. Bevor die Theatervorstellung beginnt, stärken wir uns mit einem kleinen Imbiss.

Vielleicht haben Sie Lust, dem Spaß zuzusehen und bei der „Rettung“ dabei zu sein.

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts ist die Graf Recke GmbH in Schacht-Audorf, Rudolf-Diesel-Straße 10, 24790 Schacht-Audorf.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg,
Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an dieVHS.

Kurs 11116 ◗ **Reisebegleitung:** Christine Söffge, **Termin:** So., 09.11.14, **Treffpunkt:** Stadttheater Rendsburg, **Abfahrt:** 13.00 Uhr, **Rückkehr:** ca. 19.00 Uhr, **Gebühr:** 73 € (Inkl. Busfahrt, Theaterkarte 1. Kategorie, Imbiss)

Besuch des Landtags

Wo tagt die Landesregierung? Wer sind die Abgeordneten? Worüber wird diskutiert? Mit einem Besuch bei Innenminister Andreas Breitner und der anschließenden Teilnahme an einer Plenarsitzung wollen wir dieser Frage nachgehen. Nachdem wir in der Kantine des Landtags zu Mittag gegessen haben, hören wir bei einer Plenarsitzung zu.

Abschließend bekommen wir die Gelegenheit, mit Abgeordneten über unsere Eindrücke aus der Sitzung zu sprechen.

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts ist die Graf Recke GmbH in Schacht-Audorf, Rudolf-Diesel-Straße 10, 24790 Schacht-Audorf.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg,
Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an dieVHS.

Kurs 11117 ◗ **Reisebegleitung:** Christine Söffge, **Termin:** Mi., 12.11.14, **Treffpunkt:** Stadttheater Rendsburg, **Abfahrt:** 12 Uhr, **Rückkehr:** ca. 17.45 Uhr, **Gebühr:** 25 € (Inkl. Busfahrt, Mittagessen)

Weihnachtsmarkt auf Gut Stockseehof

Jedes Jahr in der Weihnachtszeit präsentiert der Gutshof einen wunderschönen Weihnachtsmarkt. Weihnachtlich beleuchtet empfängt er die Besucher und nimmt sie mit seiner ganz besonderen Atmosphäre gefangen.

Selbst bei etwas ungemütlichem Wetter ist man hier gut aufgehoben, denn nicht nur im Außengelände, sondern auch in der großen Scheune setzt sich der weihnachtliche Markt fort.

Nachdem wir uns bei Kaffee und Kuchen gestärkt haben, bleibt genügend Zeit, um sich mit allen Sinnen auf die Weihnachtszeit einstimmen zu lassen.

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts ist die Graf Recke GmbH in Schacht-Audorf, Rudolf-Diesel-Straße 10, 24790 Schacht-Audorf.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg,
Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Kurs 11118 ◗ **Reisebegleitung:** Christine Söffge, **Termin:** Mi., 03.12.14, **Treffpunkt:** Stadttheater Rendsburg, **Abfahrt:** 13 Uhr, **Rückkehr:** ca. 18.30 Uhr, **Gebühr:** 29 € (inkl. Busfaht, Kaffe u. Kuchen)

Vorankündigung
Besuch der Bundesgartenschau in Rathenow und der Havelregion vom 21. - 23.06.2015

Für den Juni 2015 ist eine zweitägige Fahrt in die Havelregion zur Bundesgartenschau geplant.

Reiseverlauf:

Nach der Ankunft in Brandenburg beziehen wir unsere Zimmer und unternehmen nach einer kleinen Ruhepause eine Stadtführung durch Brandenburg.

Am nächsten Tag besuchen wir zwei Standorte der BUGA, zuerst in Brandenburg, anschließend im Havelland. Die BUGA in der Havelregion hat, anders als in Hamburg, fünf Standorte. Zwei davon wollen wir besichtigen.

Am dritten Tag besuchen wir Rathenow, die Partnerstadt Rendsburgs. Geplant ist ein Empfang durch den Bürgermeister und eine Führung



Studienreise nach Nordindien „Incredible India" (Kurs 11120)

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de



„Incredible India", Kurs 11120

durch die Stadt, bzw. ein Spaziergang zum BUGA-Standort Rathenow. (Das Programm für den dritten Tag ist noch nicht bestätigt.)

Am frühen Nachmittag geht es zurück nach Rendsburg.

Der Reisepreis beinhaltet

- die Reise im Bus
- 2 Übernachtungen mit Frühstück im 4 Sterne-Hotel „Sorat Hotel Brandenburg"
- Eintritt zu zwei BUGA-Standorten
- 2 Abendessen
- 1 Stadtführung

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts ist die Graf Recke GmbH in Schacht-Audorf, Rudolf-Diesel-Straße 10, 24790 Schacht-Audorf.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere"** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Kurs 11119 ◗ **Reisebegleitung:** Christine Söffge, **Termin:** So.-Di., 21.-23.06.15, **Reisepreis:** ca. 204 € / Einzelzimmerzuschlag 40 € (Teilnehmerzahl 40)

Die Reise kann ab sofort gebucht werden.

Die Fahrt ist für Rollstuhlfahrer sowie Menschen mit Gehbehinderung nicht geeignet.

Studienreise nach Nordindien „Incredible India"

mit VHS-Begleitung durch Frau Gabriele Schuchardt

Reisezeitraum: 08.-20.03.2015

Route: Delhi >Mandawa>Bikaner> Jodhpur > Udaipur > Jaipur > Agra

Im Westen Indiens liegt Rajasthan - ein Land, das in der Vergangenheit eine ganz eigene Geschichte erlebt hat. Noch heute ziehen Sänger von Dorf zu Dorf und halten die alte Geschichte lebendig. Die Bevölkerung trägt die farbenprächtigsten Kostüme ganz Indiens. Die Männer schmücken sich mit Turban und Schnurrbart, die Frauen mit phantastischem Silberschmuck.

In Rajasthan gibt es die meisten Feste des Landes, die besten Musiker stammen von hier und die Paläste sind weltberühmt. Sollte man eine Übersetzung für das Wort Rajasthan finden müssen, würde man es „Land der Könige" nennen.

Bei dieser Reise durch die Provinzen Rajasthans sind Sie persönliche Gäste der Maharajas und residieren u.a. in den sogenannten Heritage Hotels, ehemalige Maharajapaläste und Händler-Havelis, die nun in charmante Hotels umgewandelt wurden.

Sie lernen so nicht nur das herrschaftliche Leben vergangener Zeiten kennen, sondern erkunden zusammen mit Studienreiseleiter und VHS-Dozent Sumeet Sehgal eine Welt wie aus „Tausend und Einer Nacht".

Begleitet wird die Reise, die exklusiv über die VHS Rendsburg angeboten wird, von VHS-Mitarbeiterin Gabriele Schuchardt.

Höhepunkte der Reise:

- sagenumwobenes Taj Mahal
- Kochdemonstration bei einer Familie in Udaipur
- Galaabend im Diggi Royal Palace mit Feuerwerk und Folklore
- Dorfalltag in Rajasthan mit Besuch des Stammes der Marwari
- Übernachtung in einem Maharaja-Palast in Alsisar
- Exklusiver Vorbereitungsabend mit Diashow und indischen Kostproben

Reisepreis pro Person im DZ inkl. LUFTHANSA Flug: 1.899 € , Einzelzimmerzuschlag: 299 €

Weitere Reise-Infostände am 30.08.14 auf dem VHS Gelände anlässlich des Rendsburger Herbstes und am 27.09.14 anlässlich des „Langen Tags der Kultur".

Buchungsunterlagen fordern Sie bitte an bei: DESIGNER TOURS Tel.: 04642-2089 oder info@designer-tours.de,
oder zum Download www.designer-tours.de

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: DESIGNER TOURS, Wassermühlenstr. 34, 24376 Kappeln,

Kurs 11120 ◗ **Reisebegleitung:**
Sumeet Sehgal und Gabiele Schuchardt,
Termin: So.-Fr., 08.- 20.03.15 ,
Gebühr: 1.899 € p.P. im DZ

Infoabend zur Indienreise mit Diavortrag+

Kurs 11121 ◗ **Leitung:** Sumeet Sehgal,
Termin: Di., 07.10.14., 19 Uhr, **Ort:** VHS,
Gebühr: keine

Bitte melden Sie sich zu diesem Infoabend in der VHS an!

Motorrad und Freizeit

Motorrad und Freizeit - VHS on Tour!

Neues aus Büttenwarder

Wir fahren nach Büttenwarder und wandeln auf den Spuren von Kurt Brakelmann, Arthur „Adsche" Tönnsen, Shorty, Kuno usw., kehren in die Gaststätte unter den Linden ein und trinken ein „Lütt un Lütt".

Kurs 11122 ◗ **Tourenleiter:** Jörgen Johannsen, **Zeit:** Sa., 11.10.14
Abfahrt vom VHS Gelände: 9 Uhr,
Anmeldung: in der VHS Geschäftsstelle, Tel.: 04331/2088-0, oder per Mail: vhs@vhs-rendsburg.de.

Weitere Infos können Sie unter johannsen@vhs-rendsburg.de erfragen. **Gebühr:** 2 €



Bundesfreiwilligendienst in der VHS Rendsburg

Die VHS Rendsburger Ring e.V. bietet interessierten jungen und älteren Menschen Einsatzmöglichkeiten im Bundesfreiwilligendienst. Insgesamt 4 Stellen stehen im kaufmännischen und handwerklichen Bereich zur Verfügung.

Im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes können Frauen und Männer für 12 bis 18 Monate in unserem Team mithelfen, jede Menge neue Erfahrungen sammeln und uns mit ihren Talenten und ihrem Engagement unterstützen.

Wir sind eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und betreuen jährlich 22 000 KursteilnehmerInnen. Da ist wirklich viel zu tun.

Wir bieten den Freiwilligen eine Mitarbeit in einem dynamischen Team und insbesondere den jungen Menschen die Möglichkeit, Berufserfahrung zu sammeln oder zu vertiefen.

Wer sich für den Bundesfreiwilligendienst in der VHS interessiert, meldet sich bitte in der Geschäftsstelle der VHS: 04331/2088-0

**Ihre Ansprechpartnerin:
Anja Knablowski**

02 Kultur und Gestalten

• Jubiläum Kulturzentrum • Kulturfrühstück • Konzerte • Kultur im Hinterhof • Theaterveranstaltungen und -fahrten • Opernseminar • Schreiben, Spielen, Inszenieren • Pantomime und Schauspieltraining • Bridge, Spielpartnerbörse und Schach • Lesungen, Literatur und kreatives Schreiben • Kunst- und Kulturgeschichte • Ausstellungen in der VHS Rendsburg • Malen und Zeichnen • VHS und Musiktherapie Institut Rendsburg • Musikunterricht • Tanzen • Fotografieren • Handwerkliches Gestalten • Fahrradreparatur • Kultur-Herbst in den Volkshochschulen des Kreises Rendsburg-Eckernförde



Jubiläum 25 Jahre Kulturzentrum



25 Jahre

Kulturzentrum!

Als im Jahre 1989 das Rendsburger Kulturzentrum mit der Volkshochschule Rendsburger Ring, der Stadtbücherei und den Museen mit Druckmuseum und Historischem Museum nach konzentrierter Umbauphase offiziell seiner Bestimmung übergeben wurde, ahnten die Stadtväter und -mütter sicherlich nicht, welche Rolle das Kulturzentrum mit dem Niederen und Hohen Arsenal bereits wenige Jahre später spielen würde; sie hofften es insgeheim jedoch.

Blicken wir zurück: Sowohl das Niedere als auch das Hohe Arsenal (beide Bezeichnungen stehen für die unterschiedlichen Geschosshöhen) waren ehedem als militärische Versorgungsbauten ab Ende des 17. Jahrhunderts unter dänischer Herrschaft entstanden und wurden diesbezüglich auch noch genutzt.

Das Niedere Arsenal beherbergte ab Beginn der 1960er Jahre die VHS und die Stadtbücherei, während das Hohe Arsenal weiterhin als ein durch Zäune abgegrenzter Militärbau sein Dasein als ein „hässliches Entlein" im Herzen des Neuwerk fristete.

Die Bundeswehr bot – bedingt durch die sich verändernde politische Großwetterlage – Mitte der 1980er Jahre das Hohe Arsenal der Stadt Rendsburg zum Kauf an. Nun wurden Pläne für die Sanierung und zivile Umnutzung des heruntergekommenen Militärdepots geschmiedet – Pläne, die mit erheblichen finanziellen Anstrengungen letztendlich realisiert werden konnten.

Heute befinden sich die Stadtbücherei, die Museen, der Bürgersaal als zentrale „gute Stube" der Stadt, Konferenzräume sowie die IBAF mit der Schule für Gehörlose in der dreiflügeligen Anlage, die zusammen mit der Volkshochschule im Niederen Arsenal zum Zentrum des kulturellen (Er)Lebens der Stadt und der Region geworden ist.

Ohne Zweifel – Rendsburg wäre ärmer ohne sein Kulturzentrum am Paradeplatz, um welches die Stadt von vielen auswärtigen Nutzern beneidet wird.

Wenn das kein Grund zum Feiern ist! Und so wird zum Festwochenende, 1. und 2. November, in allen Einrichtungen bereits an einem umfangreichen, bunten, fröhlichen Programm gefeilt – nach dem alles umspannenden

Motto: Kultur macht Spaß!

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de



Festakt zum Jubiläum

Ein interessantes kulturelles Programm erwartet die eingeladenen Besucher dieser Veranstaltung. Mit dabei sind auch Kulturschaffende aus dem Kulturnetz, der VHS-Projektchor, die Musikschule, das Landestheater, der Landeskulturverband. Eine Diskussionsrunde zum Thema „Kultur und Bildung in Rendsburg" rundet den Abend ab.

Die Veranstaltung wird moderiert von Norbert Radzanowski.

Begrüßung:

Stadtpräsidentin Karin Wiemer-Hinz

Grußworte:

Frau Anke Sporendonk, Ministerin für Justiz, Kultur und Europa des Landes Schleswig-Holstein und Herr Rolf Teucher, Landeskulturverband

Kurs 20000 ◗ **Veranstalter:** VHS Rendsburg in Zusammenarbeit mit der Stadt Rendsburg, **Ort:** Hohes Arsenal, Bürgersaal, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 19 Uhr, **Termine:** 1

Die Einladung zu dieser Veranstaltung erfolgt gesondert über die Stadt Rendsburg.



Veranstaltungen im Museum

(Eintritt frei)

Sonderausstellung vom 01.11. - 09.11. – 150 Ausstellungen aus 25 Jahren

Samstag, 01.11.14

11 Uhr Führung durch die Sammlung

14 - 17 Uhr Druckvorführungen an den historischen Maschinen im Druckmuseum

10 - 17 Uhr Museums-Rallye für Kinder

Sonntag, 02.11.14

10 - 17 Uhr Museums-Rallye für Kinder

15 Uhr Führung durch die Sammlungen



Veranstaltungen in der Stadtbücherei

Samstag, 01.11.14

15 Uhr LeseCafé

Die Schauspielerin Brigitte Lehner präsentiert Erzählungen der kanadischen Nobelpreisträgerin Alice Munro.
Gebühr: 5 €

Sonntag, 02.11.14
Geöffnet von 10 - 17 Uhr (Eintritt frei)

11:30 Uhr Literarischer Frühschoppen mit Arne Tiedemann.

In seinen satirischen Kolumnen betrachtet Tiedemann seine Mitmenschen und sich im Alltag, erzählt vom Leben in der Marsch, von vorm Deich und hinterm Mond.

ab ca.
13:00 Uhr Regionale Autorinnen und Autoren zum Kennenlernen

15:00 Uhr Ironische Geschichten zum Kaffee mit Arne Tiedemann



Veranstaltungen in der VHS

(Eintritt frei)

Bodhrán – irische Rahmentrommel für Anfänger

Bodhrán, die irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines Sticks gespielt und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern.

Ein Kurs für alle Anfänger, die Tipps bekommen und Spieltechniken erlernen möchten. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.



Nach kurzer Einführung steht die Vermittlung der Technik des Bodhrán-Spiels im Vordergrund. Das Zusammenspiel (Session) sowie Strukturen und Begleitmuster sind ebenfalls Schwerpunkte. Sie benötigen auch kein Instrument, denn alle Bodhráns werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

2008 gewann Guido Plüschke den 3. Platz bei den World Bodhrán Championships in Milltown/ Kerry, Irland. Damit ist er der erste Nicht-Ire, der jemals in das Finale gekommen ist und eine Trophäe von der grünen Insel mitbrachte.

Kurs 20816 ◗ **Leitung:** Guido Plüschke, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 9.30- 13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine



Veranstaltung im Hohen Arsenal

Neue Plattdeutsche Lesung „Nieget Speel – nieget Glück!“

Die Karten werden neu gemischt! Ines Barber schaut sich um und: Das Haus wirkt plötzlich leer...die Kinder sind ausgezogen.

Ruhe. Ruhe?

Auf jeden Fall höchste Zeit für eine amüsante Bilanz – was wird sie richtig doll vermissen, was überhaupt nicht, was mag wohl noch so kommen?

Da geht es um das „grausame“ Ende von monströsen Pappkameraden auf dem Dachboden, um altmodische Terminkalender aus echtem Papier,fast coole Kollegen, das „Tollste-Tante“-Syndrom und viele neue Ein- und Aussichten. Immer mit viel Herz und humorvoller Selbstironie vorgetragen.

Reichlich Erzählstoff für eine Autorin und Journalistin mit dem Blick für die besonderen Seiten des Lebens, komisch, nachdenklich, frech und frei von der Leber weg. Das Ganze angerichtet mit einer ordentlichen Portion Alltagswahnsinn.

Es bleibt spannend – was sonst!

Un dat allns op plattdütsch.

Weitere Informationen zu der Veranstaltung erhalten Sie bei der Stadt Rendsburg.

Nach Anmeldung bei der Stadt Rendsburg zahlen Sie auch dort die Gebühr.

◗ **Termin:** Sonntag, 02.11.14, **Beginn:** 15 Uhr, **Ort:** Kulturzentrum, Hohes Arsenal, **Gebühr:** 5 €, **Anmeldung:** Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zimmer 47, Tel.: 04331-206 147

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Kulturfrühstück

An jedem 1. Sonntag im Monat

lädt die VHS um 11.15 Uhr zum Kulturfrühstück in das Regionale Bürgerzentrum Büdelsdorf ein.



Auf dem Programm stehen kulturelle Veranstaltungen der verschiedensten Art, z.B. Lesungen, konzertante Aufführungen, Landeskundliches und Historisches. Im Anschluss findet das gemeinsame Frühstück statt.

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl empfiehlt sich der

Kartenvorverkauf in der VHS-Geschäftsstelle Rendsburg und im Bürgerzentrum Büdelsdorf, **Tel. 04331-20880 und 208850.** Der Eintritt beträgt **12 €.**

Semestereröffnung im Rahmen des Kulturfrühstücks

„Mas que nada" – „Mehr als nichts"

Eine musikalische Rundreise durch Lateinamerika



Für Freunde traditioneller Latino-Musik spielt die Gruppe Latin Link Guajira, Son Cubano, Bolero, Cumbia, Samba und Bossa Nova mit akustischen Gitarren, Perkussion, Akkordeon, Kontrabass und Gesang.

Ihr Repertoire haben die vier Laienmusiker auf Reisen nach Kuba und Brasilien zusammengetragen, gesungen wird spanisch und brasilianisch.

Die Moderation vermittelt profunde Informationen zum kulturellen Hintergrund der Musik.

Kurs 20001 ◗ **Leitung:** Olaf Grell, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** So., 07.09.14, 11.15 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

„Die Fliederbären"



Ob „Pott Porree", „Mein kleiner grüner Kaktus", „Herr Ober, zwei Mokka" oder „Kapitän", wenn „Die Fliederbären" Musik gepaart mit Wortwitz und Showeinlagen präsentieren, ist für gute Stimmung gesorgt!

Es spielen: Hartwig Lübke (Gesang+Gitarre), Ulrich Kerwell (Gesang+Balalaika), Andreas Wohlert (Schlagwerk) und Hannes Schweickhardt (Gesang+Gitarre).

Kurs 20002 ◗ **Leitung:** Hartwig Lübke, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** So., 05.10.14, 11.15 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

ANZEIGE

Senioren- und Pflegeeinrichtung

Haus Hog´n Dor

Homfeldt OHG
- Familienunternehmen seit 29 Jahren -
Magret & Martina Homfeldt
in **Westerrönfeld**, Norderstedt und Neumünster

„Gemeinsam für Ihr Wohlbefinden“



Haus Hog´n Dor, Westerrönfeld, seit 1984.
Direkt am Nord-Ostsee-Kanal

Unsere Angebote:
- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Urlaubs- u. Verhinderungspflege
- Aufnahme aller Pflegestufen
- Gerontopsychiatrie
- Pflege von Beatmungspatienten
- Chorea Huntington Wohngruppe
- Friseur
- Restaurant & Café Friesenstube

Für unverbindliche Informationen sind wir gerne für Sie da. Rufen Sie uns einfach an oder kommen Sie zu einem persönlichen Gespräch bei einem Hausrundgang vorbei. Probewohnen möglich.

Hog'n Dor 1 • 24784 Westerrönfeld • Tel.: 0 43 31 - 80 91 0
wef@haushogndor.de • www.haushogndor.de

Restaurant & Café

Friesenstube

im
Haus Hog´n Dor
Homfeldt OHG
- Familienunternehmen seit 29 Jahren -

„Speisen in friesischer Gemütlichkeit“





Restaurant Friesenstube, seit 1984.
Direkt am Nord-Ostsee-Kanal

Öffnungszeiten:
täglich von 08 - 18Uhr
(Abends nach Vereinbarung)

Genießen Sie in unserer Friesenstube klassische und internationale Gerichte:
- À la carte
- Täglich wechselnder Mittagstisch incl. Dessert
- Aktionswochen
- Kuchen- und Tortenbüfett (eig. Herstellung)
- Frühstücksbüfett ab € 2,20

(Alle Gerichte auch zum Mitnehmen)

Möchten Sie ein Familienfest, Firmenjubiläum o. ä. in einem stilvollen Ambiente mit einer kulinarischen Menüfolge feiern? Oder sollen es Tagungen / Seminare sein?
Wir bieten Räumlichkeiten bis zu 80 Personen!

Hog'n Dor 1 • 24784 Westerrönfeld • Tel.: 0 43 31 - 80 91 186
wef@haushogndor.de • www.restaurantfriesenstube.de



„Was ist los im Advent?“

Jedes Jahr freuen wir uns wieder auf die schönste Zeit des Jahres, die Weihnachtszeit. Wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt und es draußen dunkler wird, dann machen wir es uns zu Hause besonders gemütlich. Wir bereiten uns in den Wochen vor dem Heiligen Abend auf diese besondere Zeit vor.

Das Konzert „Was ist los im Advent“ führt uns durch die vorweihnachtliche Zeit und lässt unsere Herzen höher schlagen.

Begleiten Sie den kleinen Joschi, der sich auf die Lauer legt um zu entdecken, ob es wirklich die Wichtel sind, die zum 1. Dezember die Häuser schmücken.

Joschi entschließt sich die ganze Nacht wach zu bleiben, damit er mit eigenen Augen sehen kann, was in dieser Nacht passiert. Lieder wie „Heute bleib ich wach“ und „Wo bist du, Weihnachtsmann“ nehmen die Zuhörer an die Hand und laden sie zum Zuhören und Mitsingen ein, so dass sie selbst Teil einer mitreißenden Weihnachtsgeschichte werden.

Kurs 20003 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer/ Mira Roggenbach, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** So., 07.12.14, 11.15 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

„Vom Appetit auf Leben“

Humorig-Besinnliches, angereichert mit „Lüderlichem“, zum Jahresanfang.

Eine abwechslungsreiche, literarisch-musikalische Einführung ins neue Jahr mit Texten von Wilhelm Busch, Heinrich Heine, Ernst Jandl, Erich Kästner, Eugen Roth, Kurt Tucholsky, vorgetragen von Peter Feuser. Dazu mit Witz und Charme temperamentvoll gespielte Musik von Bodo Reinke, Klavier, und Hans Christian Jaenicke, Violine.

Zur Tradition dieser VHS-Neujahrsveranstaltung gehört auch dieses Mal wieder die Uraufführung einer neuen Komposition von Bodo Reinke.

Kurs 20004 ◗ **Leitung:** Peter Feuser/ Bodo Reinke/ Hans-Christian Jaenicke, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** So., 04.01.15, 11.15 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

Konzerte

Konzert im Rahmen der Interkulturellen Woche 2014

Gospelkonzert Eversmiling Liberty

VHS Gospelchor Büdelsdorf & Gospel-Projekt Jever mit Gospelband und Bläsern

Musik: Jens Johansen & Erling Kulberg
Text: Judas Maccabaeus
Solistin: Richetta Manager



Kurs 20005 ◗ **Gesamtleitung:** Stefan Schauer, Veranstalter: VHS Rendsburger Ring, **Ort:** ACO Thormannhalle, 24782 Büdelsdorf, Am Ahlmannkai (Parkplatz am Rondo), **Zeit:** Sa., 20.09.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, Einlass und Catering ab 18 Uhr, **Karten:** 12 € (Erw.) / 8 € (Kinder, Schüler und Studenten),

Kartenvorverkauf: Musikmarkt RD, Buch + Papier Albers (Rondo), Schneiderei Muth Büdelsdorf, VHS-Geschäftsstellen Rendsburg und Büdelsdorf,
Ticket-Hotline: 04331-20880

Indischer Abend in der VHS im Rahmen der Interkulturellen Woche

Unser Indischer Abend gibt Ihnen einen vielseitigen Einblick in die indische Kultur. Geboten wird ein Vortrag über Indien, Indisches Essen, Indischer Tanz und ein Live-Konzert mit Sitar und Tablas.

Darüber hinaus können Sie Informationen über unsere Reise nach Indien im Frühjahr 2015 erhalten.

Wir freuen uns auf Sie!

17.30-18.45

Indien: Farbenfrohes Rajasthan – Diavortrag

Text siehe
Kurs 11102 ◗ **Leitung:** Jördis Könnecke-Sehgal und Team, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 17.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine

17.30-18.45

Sari binden in der VHS

Text siehe
Kurs 20019 ◗ **Leitung:** Jördis Könnecke-Sehgal und Team, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 17.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine

18.45 – 19.30

Indisches Essen in der VHS

19.30-20.30

Bharata Natyam - klassischer indischer Tanz

Text siehe
Kurs 20909 ◗ **Leitung:** Katja Shivani, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Sa. 27.09.14, 19.30-20.30Uhr, **Gebühr:** keine

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

20.30 - 22.00

Live-Konzert mit Sitar und Tablas



Deepsankar Bhattacharjee ist ein junger Sitar-Spieler aus Kalkutta, der 1986 in Indien geboren wurde. Er stammt aus einer in Indien bekannten Sitarspielerfamilie und hatte bereits Auftritte in New York, in der Schweiz, in Deutschland, Niederlande, Frankreich und Schweden. Deepsankars Spiel kommt ohne jede Effekthascherei aus. Es wird mit Sicherheit ein musikalischer Leckerbissen für alle Musikfans werden. Begleitet wird Deepsankar von einem Tablaspieler.

Kurs 20006 ◗ **Leitung:** Deepsankar Bhattacharjee, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 20.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine

Weihnachtskonzert im Hohen Arsenal

Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit der Gruppe Windspiel.

Diese Veranstaltung wird aus **Stiftungsmitteln der Stiftung „Hospital zum Heiligen Geist“ finanziert, daher ist die Veranstaltung vorrangig für Rendsburger Bürgerinnen und Bürger vorgesehen.** Dieses wird bei der Anmeldung berücksichtigt.

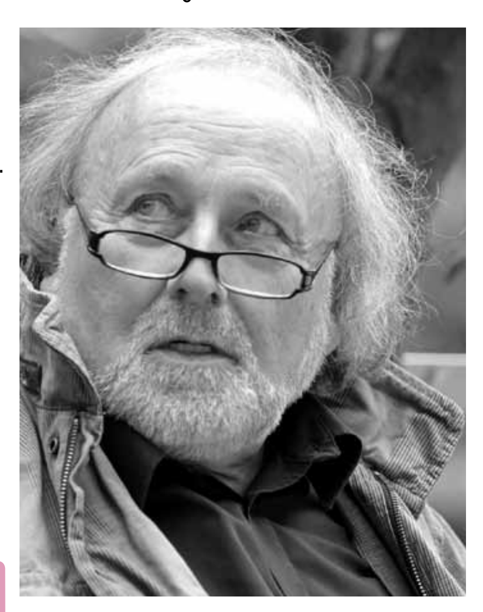
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zimmer 47, Tel.: 04331-206 147 (begrenzte Karten)

Kurs 20007 ◗ **Veranstalter:** Stadt Rendsburg in Kooperation mit der VHS, **Ort:** Hohes Arsenal, Kulturzentrum, Bürgersaal, **Zeit:** So.,30.11.14, 15 -17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine (inkl. Kaffee und Kuchen)

Hans Scheibner- Auf ein Neues!

Wir renovieren wieder das Alte.

Was kommt da auf uns zu im neuen Jahr? Um das vorauszusagen, muss man wieder mal kein Hellseher sein. Uli Hoeness hat die Europäische Fußball-Knastauswahl (mit Geldern von seinen Knast-Mafia-Kumpels) organisiert und die werden im Eröffnungsspiel die deutsche Nationalmannschaft schlagen.



Und im Übrigen: Alle falschen Versprechungen aus dem letzten Jahr werden sich im neuen als solche erweisen.

Die Kanzlerin spricht Ralf Stegner („Die Merkel muss weg!“) ihr Vertrauen aus – und schon ist Stegner weg. Putin wird Ansprüche auf die Insel Rügen anmelden (50% russisch sprechende Bevölkerung – noch in der Schule gelernt – Honecker wurde bekanntlich durch einen Putsch gestürzt). Alice Schwarzer muss alle Schwarzer-Gelder zurückzahlen, meldet Konkurs an und geht Anschaffen.

Die Energiewende gelingt – sie wendet sich gegen alle Bürger mit märchenhaften Strompreiserhöhungen, Angela Merkel besteht den Ekeltest, sie muss mit Seehofer zusammen in die Badewanne. Andrea Nahles tritt zurück mit der Begründung: Unsere Partei soll schöner werden.

Die Kanzlerin unterschreibt das Gesetz zur Einführung der Pkw-Maut und erklärt, sie habe niemals gesagt: „Mit mir wird es keine PKW-Maut geben“, sie habe gesagt: „Für mich wird es keine PKW-Maut geben.“

Mit einem Wort: Alles wird neu und bleibt beim Alten!

Auf ein Neues! - das heißt bei Scheibner aber auch: Auf ein neues befreiendes Lachen und Schmunzeln über uns selbst und all die Absurditäten, die wir überstanden haben und die uns wieder erwarten.

Hans Scheibner führt uns ins Jahr 2015 nach dem Motto: Beginne das neue Jahr mit einem Lächeln - dann hast du`s hinter dir!

Kurs 20008 ◗ **Leitung:** Hans Scheibner, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Sa., 17.01.15, 20 Uhr, **Termine:** 1, Einlass und Catering ab 19 Uhr, **Karten:** 18 €,

Kartenvorverkauf: VHS-Geschäftsstellen Rendsburg und Büdelsdorf, Ticket-Hotline: 04331/20880

Kultur im Hinterhof

Kultur im Hinterhof 2014 -

eine Initiative der VHS Rendsburger Ring zur Attraktivitätssteigerung der Innenstadt Rendsburgs in Zusammenarbeit mit dem Schleswig-Holsteinischen Landestheater, unterstützt von der Sparkasse Mittelholstein.

Bereits seit sechs Jahren lädt die VHS einmal im Monat von Mai bis September zu musikalisch-literarischen Veranstaltungen in oftmals versteckt gelegenen Hinterhöfen der Altstadt und im Stadtteil Neuwerk zu musikalisch-literarischen Kleinkunstveranstaltungen verschiedenster Art ein. Absicht ist, zur Attraktivitätssteigerung der Innenstadt beizutragen, die Augen von Gästen und Einwohnern für vorhandene architektonische Besonderheiten zu öffnen und für mehr Miteinander von Kultur und Wirtschaft zu werben. Die Veranstaltungen werden in der Regel in enger Zusammenarbeit mit Geschäften, Betrieben und Vereinen jeweils samstags, Beginn 20 Uhr, durchgeführt.

Das vollständige Programm und weitere Informationen gibt es in der VHS-Geschäftsstelle, Tel. 04331-20880, oder unter www.vhs-rendsburg.de

„Maritimes und mehr“

Musikalischer Streifzug von Küste zu Küste mit Gedichten von Joachim Ringelnatz.

Neben maritimen Klassikern wie „Biscaya“ und „Sailing“ erklingen schottischer Jig, finnischer Tango und bretonische Melodien, gespielt vom Duo „Zhok“ in der Besetzung mit Meike Salzmann, Konzertakkordeon, und Gerhard Breier, Klarinette. Die seltene Kombination bietet einen reizvollen, natürlichen Klang, der ohne elektrische Verstärkung auskommt. Peter Feuser liest Lyrisches aus „Kuttel Daddeldu oder das schlüpfrige Leid“ von Joachim Ringelnatz.



Kurs 20009 ◗ **Leitung:** Gerhard Breier, Peter Feuser, Meike Salzmann, **Ort:** Hinterhof des Schifffahrtsarchivs Rendsburg, Königstr. 5, **Zeit:** Sa., 06.09.14, 20 Uhr, **Gebühr:** 16 €.

Eintrittskarten gibt es im Vorverkauf in der VHS, Tel. 04331-20880, und der Sparkasse Mittelholstein, Kasse Röhlingsplatz.

Theaterveranstaltungen und -fahrten

Ballett- und Opernfahrten nach Hamburg

Besucht werden von der VHS herausragende Aufführungen in der Hamburgischen Staatsoper.

Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen, und Abmeldungen von diesen Fahrten können aus organisatorischen Gründen nur bis vier Wochen vor Aufführungstag berücksichtigt werden.

Für das Herbstsemester 2014 haben wir eine Ballett- und eine Opernfahrt für Sie ausgesucht. Auf der Busfahrt von Rendsburg nach Hamburg gibt Selke Harten-Strehk eine ausführliche Einführung in die Veranstaltung. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

“Giselle“

Fantastisches Ballett von Adolphe Adam. John Neumeier stellt der traditionellen Choreographie von Jean Coralli, Jules Perrot und Marius Petipa seine eigene NEUE CHOREOGRAFIE gegenüber.

Kurs 20010 ◗ **Leitung:** Selke Harten-Strehk, **Zeit:** So., 21.09.14, **Abfahrt:** 14.30 Uhr ab Paradeplatz, Bushaltestelle

“Das schlaue Füchslein“

Oper von Leos Janacek in der Inszenierung von Johannes Erth. Janaceks zauberhafte „Füchslein“-Musik ist klangmalerisch eingängig im Wald verortet, fühlt impressionistisch schillernd mit den Figuren von Mensch und Tier und wartet nicht selten mit liebevoll gestalteter Komik auf.

Kurs 20011 ◗ **Leitung:** Selke Harten-Strehk, **Zeit:** So., 25.01.15, Abfahrt 14.30 Uhr ab Paradeplatz, Bushaltestelle

Vorankündigung “Shakespeare Dances“

Ballett von John Neumeier. Die ganze Welt ist Bühne. Ein Abend aus den Neumeier-Balletten „Wie es euch gefällt“, „Hamlet“ und „VIVAL-DI oder Was ihr wollt“ zur Musik von Wolfgang Amadeus Mozart, Michael Tippett und Antonio Vivaldi.

Kurs 20012 ◗ **Leitung:** Selke Harten-Strehk, **Zeit:** Do., 11.06.15, Abfahrt 15.30 Uhr ab Paradeplatz, Bushaltestelle

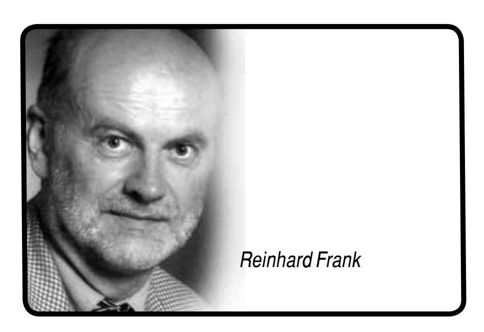
Weitere Informationen in der VHS-Geschäftsstelle: 04331/2088-0



Opernseminar

Opernseminar VI

Freud und Leid, Hoffnungen, Ängste, Liebe, Hass und Beziehungsprobleme faszinieren auf der großen Bühne. Wir ergründen den Inhalt und nehmen im Detail wahr, wie Komponisten die Wirkung der Worte mit Musik unterstreichen und verstärken.



Reinhard Frank



Die sechste Staffel des Opernseminars ist ganz dem Weg zum „Höhepunkt" gewidmet. Aus vielen Opern erinnert man sich oft nur an eine typische Gesangsnummer, die sich ins Gedächtnis eingegraben hat. Wir verfolgen einzelne Charaktere auf ihrem Weg dahin. Es werden verschiedene Arten von Inszenierungen und Sichtweisen auf den Opernstoff betrachtet.

Das Opernseminar VI beginnt mit „Rigoletto" von Giuseppe Verdi. Eine Wunschliste weiterer Opern wird mit den Seminar-Teilnehmern festgelegt.

Zusätzliche Kosten: Bei Bedarf für Libretti.

Kurs 20013 ◗ **Leitung:** Reinhard Frank, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 15-16.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 25 €

Bei Bedarf kann das Seminar verlängert werden.

Schreiben, Spielen, Inszenieren

Ideen aufs Papier: Schreiben, Spielen, Inszenieren

Ideen entwickeln, Geschichten-Zutaten, verschiedene Formate ausprobieren, selber schreiben!

Ob Szenen, Tanztheater, Prosa oder Songtexte – die Bühne ist offen, Eure Werke vor einem wohlgesonnenen Publikum zu erproben, Feedback einzuholen, den eigenen Stil zu entwickeln oder um erste Sätze aufs Papier zu bringen.

Kurs 20014 ◗ **Leitung:** Turid Müller, **Ort:** VHS, Großer Saal, **Zeit:** Sa./So., 29./30.11.14, 10 -18 Uhr, min. 12 TN, **Gebühr:** 75 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Pantomime und Schauspieltraining

Treffpunkt Pantomime - Theater ohne Worte

Wer macht mit? Gefragt sind unternehmungslustige Mitmenschen, die daran interessiert sind, spielerisch Aussagen zu Themen unserer Zeit zu erarbeiten und pantomimisch, also ohne Worte, durch Körpersprache zu vermitteln: Expressives Theater! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, sowie Spaß an Improvisation, Spiel und Bewegung. In diesem Semester geht es um die Vorbereitung auf Straßentheaterauftritte u.a. bei der Kieler Woche.

Kurs 20101 ◗ **Leitung:** Peter Feuser, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, Kleiner Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.15-21.15Uhr, **Termine:** 16, **Gebühr:** gebührenfrei

Achtung: Wir treffen uns an jedem Dienstag, 19.15 - 21.15 Uhr, also auch außerhalb des Semesters!

Spielraum: Improvisations- & Schauspiel-Training

Impro, Schauspiel & andere Möglichkeiten, die Bühne zu erobern.

Crossover durch die Bühnen-Welt: Schauspiel, Impro, tänzerische Übungen u.v.m. – hier kann alles ausprobiert werden. Erste Schritte Richtung Bühne. Anregungen zur spielerischen Entfaltung. Grundlegende Bühnenfragen werden quasi nebenbei experimentell erforscht.


Turid Müller

Kurs 20102 ◗ **Leitung:** Turid Müller, **Ort:** VHS, Großer Saal, **Zeit:** Sa./So., 03./04.01.15, 10-18 Uhr, min. 12 TN, **Gebühr:** 75 €

Bridge, Spielpartnerbörse und Schach

Bridge für Fortgeschrittene

Unterrichtet wird nach dem offiziellen Bitsystem des Deutschen Bridgeverbandes.

Kurs 20015 ◗ **Leitung:** Hilde Rüter, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 10.09.14,15.30-17Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 75 €

GUT – Spielpartnerbörse



Sie suchen eine/n SpielpartnerIn oder eine Spielgruppe? Die GUT-Spielpartnerbörse lädt alle an Gesellschaftsspielen Interessierten ein, in lockerer Atmosphäre z.B. Skat, Doppelkopf, Bridge, Canasta, Schach oder Brettspiele zu spielen bzw. kennen zu lernen. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihr Spiel mit.

Kurs 10017 ◗ **Ansprechpartnerin:** Martina Behrendt, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.09.14, 16-18 Uhr, fortlaufend (außer in den Schulferien), **Gebühr:** ohne Gebühr

Schach als Turniersport

Für Anfänger, Fortgeschrittene u. Turnierspieler.

Wir trainieren für Meisterschaften u. Mannschaftswettkämpfe jeden Donnerstag im Bürgerzentrum Büdelsdorf, Seminarraum II. Kinder bis 10 Jahre trainieren ab 16 Uhr, Jugendliche ab 17.30 Uhr und Erwachsene ab 19.30 Uhr.

… für Kinder bis 10 Jahre

Kurs 20016 ◗ **Leitung:** Jan Klügel, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, ab 17 Uhr

... für Jugendliche

Kurs 20017 ◗ **Leitung:** Jan Klügel,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Do., 11.09.14, ab 17.30 Uhr

... für Erwachsene

Kurs 20018 ◗ **Leitung:** Manfred Plewka
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Do., 11.09.14, ab 19.30 Uhr



Lesungen, Literatur und kreatives Schreiben

Platt- und hochdeutsche Lesung mit Matthias Stührwoldt „Dat meiste geiht doch vörbi“

Eine Veranstaltung der Coburg‘schen Buchhandlung, der Stadtbücherei und der VHS.

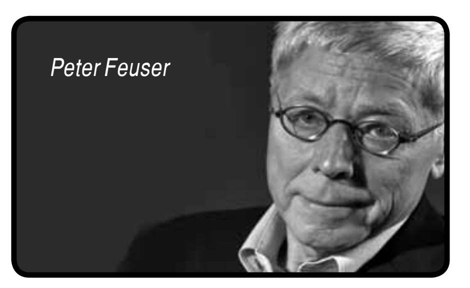
Dat meiste geiht doch vörbi, das kann nur einer sagen, der dem Alltag mit Gelassenheit begegnet und das nicht nur, wenn er plötzlich im Regen sitzt.

Matthias Stührwoldt setzt sich mit sich und seiner Welt ins Einvernehmen und erzählt lustige Geschichten, die seinen ländlichen Alltag auf oft ungewöhnliche Weise widerspiegeln.

Kurs 20103 ◗ **Veranstalter:** Coburg‘sche Buchhandlung, Stadtbücherei und VHS,
Ort: Kulturzentrum, Hohes Arsenal, Kleiner Saal, **Zeit:** Do, 09.10.14, 20 Uhr (nach dem Melken), **Termine:** 1, **Gebühr:** 8 €

Kartenvorverkauf: Coburg‘sche Buchhandlung, Stadtbücherei und VHS

Am Kamin gelesen: „Verzeihen Sie, wenn ich störe“ – Joachim Ringelnatz


Peter Feuser

Schiffsjunge, Jahrmarktausrufer, Matrose, Kaufmannslehrling, Reisender, Bibliothekar, kaiserlicher Marineleutnant, Fremdenführer, Zigarrenhändler, Schaufensterdekorateur und Kabarettist sind Stationen seines Lebens. Sein eigentliches Element aber war die Dichtung.

Mit Geist, Humor, Herz und einer guten Portion Selbstironie greift er mit seiner philosophischen Gedankenlyrik Themen unseres Alltags auf. Bekannt sind vor allem die Gedichte um „KuddelDaddeldu“, und Verse aus der Gedichtsammlung „Die Schnupftabaksdose“ sind bis heute unvergessen. - Einblicke in Leben und Werk.

Kurs 20104 ◗ **Leitung:** Peter Feuser
Ort: Kate am Schülper Kroog, Schmiedestr. 2, Schülp, **Zeit:** Do., 13.11.14, 19.30 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** 8 €

Christian Gayed liest literarische Romane um und mit Musik

„Das Wüten der ganzen Welt“

ist der Titel eines Buches des niederländischen Autors Maarten t'Hart und Thema am Freitag, dem 14. November, um 19:30 Uhr im Bürgerzentrum Büdelsdorf.

„Es ist eine Geschichte über Musik und Schönheit. Nach einem schrecklichen Erlebnis entdeckt Alexander einen Halt, nur ein Glück, dem er trauen kann: die tröstliche Kraft der Musik.“


Christian Gayed

Eindringlich und sehr gut nachfühlbar schildert Maarten t‘Hart ihre Rolle im Leben. Die Besucher können mit Hilfe des niederländischen Autors erkunden, ob und wie weit Musik als Beispiel für die eigenen Gefühle Bedeutung erlangt.

Durch den Abend führt Reinhard Frank, die Texte trägt Christian Gayed vor.

Eine Kooperation mit dem Musikverein Rendsburg e.V.

Kurs 20105 ◗ **Leitung:** Reinhard Frank, **Lesung:** Christian Gayed, **Ort:** BÜD, **Zeit:** Fr., 14.11.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 10 €

„Sauerkraut hilft in der Not!" – Heiter-Besinnliches zum Advent

Gereimtes und Ungereimtes zur Einstimmung auf Weihnachten und Jahreswechsel mit Peter Feuser, Lesung, und Udo Marx, Klavier. Wir hören komische, ironische humorvolle Geschichten und singen gemeinsam bekannte Lieder zum Advent.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs für ältere Bürger und Bürgerinnen.

Kurs 20106 ◗ **Leitung:** Peter Feuser, Udo Marx, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Fr., 05.12.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Gesprächskreis Literatur

Aus der Fülle der Neuerscheinungen die Bücher herauszufinden, die Bestand haben, die unsere Zeit überleben und nicht verschwinden werden, ist ein Wagnis.

Wir wollen es versuchen und beginnen mit:

1. dem russischen Autor **Gaito Gasdanow:** „Ein Abend bei Claire", Hanser Verlag.

Es folgen:

2. **Dea Loher:** „Bugatti taucht auf", DTV Taschenbuch Verlag
3. **Ilja Trojanow:** „Eistau", DTV Taschenbuch Verlag
4. **Per Leo:** „Flut und Boden", Klett-Cotta.

Die fehlenden Titel werden zum Kursbeginn bekannt gegeben. Kleine Änderungen sind manchmal erforderlich.

Wir treffen uns im Abstand von drei Wochen.

Kurs 20107 ◗ **Leitung:** Heide Hagemeister, **Ort:** VHS, Raum 4, **Zeit:** Di., 16.09., 7.10., 28.10., 18.11, 02.12. und 16.12.14, 10-12 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 40 €

Literaturkreis für Ältere

An jedem letzten Mittwoch im Monat trifft sich die Gesprächsrunde von 15 bis ca. 17 Uhr in Raum 2 der VHS Rendsburg, Paradeplatz 11. Wir freuen uns sehr über Ihre Teilnahme! Weitere Informationen erhalten Sie über die Stadt Rendsburg.

Kurs 20108 ◗ **Leitung:** Heidrun Timm, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 24.09.14, 15-17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 3 € (inkl. Kaffee und Gebäck)

Kurs 20109 ◗ **Leitung:** Heidrun Timm, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 29.10.14, 15-17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 3 € (inkl. Kaffee und Gebäck)

Kurs 20110 ◗ **Leitung:** Heidrun Timm, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 26.11.14, 15-17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 3 € (inkl. Kaffee und Gebäck)

Kurs 20111 ◗ **Leitung:** Heidrun Timm, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 28.01.15, 15-17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 3 € (inkl. Kaffee und Gebäck)

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des **Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für „Junggebliebene und Ältere"** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung spätestens einen Tag vor jeder Veranstaltung im Rathaus bei **Frau Schacht, Zimmer 47, Tel: 206 147.**

Johann Wolfgang Goethe: Faust I/II



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 20112 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. A. Meier, Institut für Neuere Deutsche Literatur und Medien, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 11.03.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts Gesellschaft kostenfrei)

Kunst- und Kulturgeschichte

Ein Kind der Sonne - August Macke, der Maler des Glücks



Zum hundertsten Todestag von August Macke im Herbst 2014

August Macke (1887 – 1914) wird neben Franz Marc und Wassily Kandinsky als bekanntestes Mitglied der Künstlervereinigung „Der Blaue Reiter“ angesehen.

Doch sein Werk ist nicht auf diese kurze Episode reduzierbar. Macke ist wohl der internationalste deutsche Künstler seiner Zeit gewesen. In den wenigen Jahren, die ihm als Maler vergönnt waren, hat er wie ein Katalysator die modernen europäischen Kunstströmungen des 20. Jahrhunderts aufgenommen und zu einer eigenständigen, unverwechselbaren Bildsprache verarbeitet.

So entstanden wunderschöne leuchtende Bilder, die sein Ideal einer ungetrübten Harmonie zwischen Mensch und Natur beschwören – traumverlorene Momente des In-Sich-Versunken-Seins an einem warmen Sommertag, über die immer auch ein leiser Anflug von Melancholie schwebt.

August Mackes Idyll wurde mit Ausbruch des Weltkriegs grausam zerstört. Damit endete der Traum dieses einzigartigen Künstlers, die deutsche Malerei in die Mitte Europas zu führen. Doch in seinen unaufgeregten, stillen Bildern bleibt dieser Traum lebendig.

Kurs 20301 ◗ **Leitung:** Dr. Hans Thomas Carstensen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 8 €

Ausstellungen in der VHS Rendsburg

Gemäldeausstellung



„Grenzenlos“, Christian Gerber

Dank der großen Neugier nach den eigenen familiären Wurzeln, der Notwendigkeit der Erschließung neuer Märkte und der offenen Grenzen gibt es ein Bedürfnis nach neuer Identität, die einen kulturellen Austausch erst ermöglicht.

Dass man dabei einerseits an Grenzen stößt, andererseits aber überraschende Verbindungen zu seiner eigenen Kultur knüpfen kann, zeigt der 34jährige Maler, Architekt und Zimmerer in seinen Bildern auf eindrucksvolle Weise.

Die gezeigte Ausstellung ist ein Querschnitt persönlicher Grenzerfahrungen in einer Welt unbegrenzter Möglichkeiten. Gezeigt werden Werke verschiedener Formate in unterschiedlichen Techniken.

Kurs 20401 ◗ **Leitung:** Christian Gerber, **Ort:** VHS, **Zeit:** 30.08.-31.10.14, **Gebühr:** keine

Fotoausstellung: Swatt-Witt is oog en Faarf



„Rendsburg zeigt Gesicht 2"

Gesichter einer Stadt werden in der neuen Fotoausstellung der Gruppe „Augenblicke" gezeigt.

Ansichten mit Durchblick oder kontraststarke Details legen Gegensätze vor und hinter den Kulissen Rendsburgs frei.

Die Hobbyfotografen Claudia Koll, Rolf Dieter Kubillus, Sven Röschmann und Jochen David und die Fotografin Elke Zimmermann entwerfen ein buntes Kaleidoskop ihrer Stadt.

Aus unterschiedlichster Perspektive, brennweit oder grobkörnig, beweisen sie, welche Farbigkeit in ihren besonderen Schwarz-Weiß-Portraits stecken kann. Zwischen Hell und Dunkel, zwischen Tag und Nacht können Sie ein vielschichtiges Rendsburg entdecken. Lassen Sie sich überraschen!

Kurs 20402 ◗ **Leitung:** Elke Zimmermann, **Ort:** VHS, Wandelgänge, **Zeit:** 31. 10.14–31.01.15, **Eröffnung:** 31.10.14, 11 Uhr, **Gebühr:** keine

Die Ausstellung ist bis zum 31.01.15 zu besichtigen.

Malen und Zeichnen

Malen mit Aquarell, Acryl und anderen Materialien

Dieser Kurs setzt das „kreative Malen" fort und erweitert das Repertoire mit anderen Materialien. Er bietet eine kompakte Einführung in die Möglichkeiten der Mischtechniken. Farbige Skizze, Studie und die Kunst des Lavierens werden ebenfalls ausführlich behandelt.

Die Fähigkeit zur farbigen Darstellung wird durch die Sicherheit im Umgang mit unterschiedlichen Gestaltungsmitteln und Malverfahren beträchtlich erweitert. Ausführliche Informationen, viele Anregungen und Tipps begleiten die Übungen an interessanten Motiven.

Bitte mitbringen: Malutensilien, Bleistifte und Buntstifte, soweit vorhanden. Weitere Materialien werden jeweils eingehend besprochen.

Kurs 20501 ◗ **Leitung:** Karl-Heinz Morscheck, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Di., 09.09.14,15.30-17.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 80 €


DAA
Bildung
schafft Zukunft

Aquarellmalen

Transparenz und Leuchtkraft der Farben, Spontanität und Lebendigkeit im Duktus verleihen dem Aquarell seinen besonderen Reiz. Wer sich mit dieser subtilen Maltechnik vertraut macht, erkennt bald ihre vielfältigen gestalterischen Möglichkeiten. Evtl. vorhandenes Material bitte mitbringen.

Kurs 20502 ◗ **Leitung:** Ute Neuhaus-Schröder, **Ort:** VHS, Raum 4, **Zeit:** Fr., 12.09.14, 09-10.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 60 €

Aquarellmalen für Fortgeschrittene

„Aquarellieren kann man nur durch Aquarellieren lernen!“ Neue Erkenntnisse im Umgang mit Papier, Pinsel, Farbe u. Wasser kann man nur durch fortwährendes Üben sammeln. Die unterschiedlichen reinen Aquarellmaltechniken bieten Themen, die wir gemeinsam erarbeiten. Anfänger sind willkommen!

Kurs 20503 ◗ **Ansprechpartner:** Peter Seidler, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 5 €

Malgruppe „Lichter Ocker“

Ölmalen für Fortgeschrittene zum Erfahrungsaustausch und freien Malen.

Kurs 20504 ◗ **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Do., 11.09.14, 15-17.30 Uhr, **Termine:** 16, **Gebühr:** keine

Ölmalerei auf Leinwand für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Technik der Ölmalerei ist leicht zu erlernen, da die Farben immer wieder miteinander vermalbar sind. Ziel ist es, Ihnen die Haupttechniken zu vermitteln, wie Primamalerei, Untermalung und Spachteltechnik.

Geübt wird nach Übungsmaterial, z.B. Landschaft, Stillleben und Blumen.

Informationen über eine empfehlenswerte Grundausstattung an Ölfarben und eine Materialliste auf Anfrage unter Tel.: 04339/9997000 (Kursleiterin).

Bitte mitbringen: 3-4 Leinwände (Größe nach eigener Wahl), weiche Zeichenkohle, 1 Dose Fixativ, Japanspachtel-Set, Spitzspachtelset der Firma Reeves.

Kurs 20505 ◗ **Leitung:** Wilma Jensen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr./Sa., 07./08.11.14, Fr. 18-21 Uhr, Sa. 10-17.45 , min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 90 €

Landschaft in Zeichnung und Malerei - realistisch und abstrakt

In diesem Seminar geht es um die unterschiedlichen Arten der Darstellung von Landschaften und Naturphänomenen. Das Repertoire bildnerischer Ausdrucksmöglichkeiten soll beträchtlich erweitert werden. Wie man abstrahiert, wird anschaulich vorgeführt. Dazu gibt es viele Tipps, Motivvorschläge und weitere Anregungen.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malmaterial, wie vorhanden.

Kurs 20506 ◗ **Leitung:** Karl-Heinz Morscheck, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Sa., 29.11.14, 10-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 17 €

Wasser, Wind und Wolken: Phänomene der Natur in Malerei und Zeichnung- Wochenendkurs

Es sind die Erscheinungen der natürlichen Umwelt, die uns immer wieder eindrucksvoll begegnen und auf unsere Stimmungen intensiv einwirken. So spielen sie in der bildlichen Darstellung in Zeichnung und Malerei entsprechend oft eine herausragende Rolle. Wie aber zeichnet oder malt man Wasser, ruhig oder stürmisch bewegt, Regen, die phantastischen Gebilde der Wolken oder gar den Wind?

Alle diese Fragen werden an diesem Wochenende ausführlich und mit vielen praktischen Beispielen so behandelt, dass Anfänger und Fortgeschrittene weniger Probleme mit derartigen Motiven haben und neue Möglichkeiten entdecken können.

Bitte mitbringen: geeignetes Mal- oder Zeichenmaterial, wie vorhanden.

Kurs 20507 ◗ **Leitung:** Karl-Heinz Morscheck, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 10-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 17 €

Die Faszination des Pastells: Landschaft - Stillleben - Blumen für Anfänger und Fortgeschrittene

Pastellmalerei ist eine interessante, vielseitige Technik, die auf unterschiedlichen Papieren wirkungsvolle Resultate erzielt. Ziel ist es, dass Sie lernen, welche Techniken mit der Pastellkreide möglich sind und wie man sie wirkungsvoll einsetzen kann. Die Themen können sein: Stillleben, Blumen und Landschaft.

Bitte mitbringen: Pastellkreiden, Pastellpapier (farbig) von der Firma Canson „Mi-Teintes" 160 g/m², 1 Lineal (ca. 30cm), 1 Dose Fixativ und Lappen. Weitere Informationen bei der Kursleiterin, Tel.: 04339/9997000

Kurs 20508 ◗ **Leitung:** Wilma Jensen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 11.10.14, 10-17.45, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 46 €

Scribble und Skizze - Wochenendkurs

Hier geht es um die schnelle Zeichnung, die mit wenigen Linien das Wesentliche eines Motivs erfasst. Für alle, die zeichnerisch weiterkommen möchten, bildet die Fähigkeit, skizzenhaft und andeutend zu verfahren, eine unerlässliche Grundlage.

Landschaft, Stadtszenen und die menschliche oder tierische Gestalt bieten für diesen Einstieg ein weites Feld und werden anschaulich in verschiedenen Verfahren vorgestellt.

Bei geeigneter Witterung wird auch draußen skizziert.

Bitte mitbringen: Skizzenblock oder andere einfache Papiere, Bleistifte, Graphit, Zeichenkohle, Knetradiergummi.

Kurs 20509 ◗ **Leitung:** Karl-Heinz Morscheck, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 10-15Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 28 €

Semesterkurs „Zeichnen"

Der Semesterkurs ist ein Angebot an alle künstlerisch Interessierten, die sich intensiv und systematisch mit der zeichnerisch-bildlichen Darstellung und mit den Grundfragen der Kunst auseinandersetzen wollen.

Er bietet eine umfassende Einführung und Fortbildung in den Gesamtbereich der Zeichnung mit allen gebräuchlichen Materialien und Methoden. Die zeichnerischen Verfahren werden in Beispielen anschaulich vorgeführt und intensiv geübt. Zum praktischen Teil gehören: Kenntnisse der Materialien und ihre Anwendungs- und Wirkmöglichkeiten sowie die Arten der zeichnerischen Darstellung wie Skizze, Studie, autonome Zeichnung, der freie Umgang mit Motivvorgaben und abstrahierende Verfahren.

Zum theoretischen Teil gehören: Die Arten der räumlichen Darstellung, Licht und Schatten, Spiegelungen, Kompositionslehre, Fragen der Ästhetik und der bildlichen Wahrnehmung.

Ziel des Kurses ist es, alle Teilnehmer zu befähigen, jedes beliebige Motiv frei und mit unterschiedlichen Aspekten mit allen bekannten Materialien ins Bild zu setzen. Der Kurs bietet auch denen, die eine Mappe für Bewerbungen vorbereiten, eine hilfreiche Begleitung.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, wie vorhanden.

Kurs 20510 ◗ **Leitung:** Karl-Heinz Morscheck, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18-20.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 16, **Gebühr:** 144 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Tangle Zeichnen - Wochenendworkshop



Tangle Zeichnungen bestehen aus vielen einfachen Linien, Kreisen und Punkten, die so aufgebaut sind, dass komplex wirkende Muster entstehen. Dabei ist Tangle Zeichnen wirklich ganz einfach zu erlernen und auch noch wunderbar entspannend. Im Workshop lernen Sie spielerisch Strich für Strich die ersten Muster zu zeichnen. Diese können in kürzester Zeit zu erstaunlichen Zeichnungen zusammengefügt werden.

Notwendiges Material wird zur Verfügung gestellt.



Kurs 20511 ◗ **Leitung:** Susan J.Letham, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So.,15./16.11.14, 10-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 60 €

Kreatives Zeichnen mit Kohle für Anfänger und Fortgeschrittene

Ziel ist es, dass Sie lernen, die Techniken der Kohlezeichnungen schnell in eine interessante, effektvolle Zeichnung umzusetzen. Dieses wird an den Themen Stillleben, Blumen und Landschaften konkretisiert.

Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock, weiche Zeichenkohle, Knetgummi, 1 Dose Fixativ auf Alkoholbasis, 1 Tuch (zum Verwischen).

Weitere Informationen bei der Kursleiterin, Tel.: 04339/9997000

Kurs 20512 ◗ **Leitung:** Wilma Jensen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 20.09.14, 10-17.45 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 46 €

Kreative Samstage – Skulpturen aus Pappmaché

Entwerfen Sie Ihre eigene Skulptur oder eine Nana à la Niki de Saint Phalle. Wir fertigen die Grundgerüste aus Hasendrahtgewebe, so sind Figuren bis 1 m Höhe locker möglich.

Bitte zum ersten Termin mitbringen: eine Idee, Arbeits- oder Gartenhandschuhe, Kittel, Lappen, alter Pinsel (Backpinselgröße), Zeitungen.

Falls vorhanden: Kombizange, Blumendraht, Föhn. Zum zweiten Termin, falls vorhanden: Acryl- oder Abtönfarben, Klarlack.

Materialkosten für Hasendraht und Farben werden im Kurs nach Ihrem tatsächlichen Verbrauch abgerechnet.

Kurs 20513 ◗ **Leitung:** Annette Rothenbach, **Ort:** VHS, Forum Süd, **Zeit:** Sa., 8. und 22.11.14, 11-15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 41 €

Holzdruck oder Linolschnitt, die Wiederentdeckung einer alten Technik

Gedruckt wird mit wasserlöslicher Farbe. Eine Presse und Schneidwerkzeuge sind vorhanden. Die Technik des Handabreibens wird vermittelt. So kann jeder auch zu Hause arbeiten. Linol- und Holzplatten können im Kurs gekauft werden. Papier ist vorhanden.

Besonderheit: Wir treffen uns im Druckmuseum und arbeiten da auch mit Pressen aus dem Museum. Gedruckt wird mit wasserlöslichen Farben etc.

Zusatzkosten für Eintrittsgeld Museum: 25 €.

Kurs 20514 ◗ **Leitung:** Christin Karbaum, **Ort:** Druckmuseum im Kulturzentrum, Arsenalstr. 2-10, Rendsburg, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 14.30-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 52 €

Kurs 20515 ◗ **Leitung:** Christin Karbaum, **Ort:** VHS, Raum 11, **Zeit:** Do., 11.09.14, 19-20.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 52 €



VHS und Musiktherapie Institut Rendsburg

Singen mit Leib und Seele

Die positive Wirkung des (gemeinsamen) Singens wird in wissenschaftlichenUntersuchungen immer wieder bestätigt.

Singen stärkt Körper, Seele und Geist, und mit anderen „Singfreudigen" macht es vor allem sehr viel Spaß.

Wenn wir singen, aktivieren wir sozusagen eine „körpereigene Apotheke": Kontrolliertes, tiefes Ein- und Ausatmen erneuert die Luft in den Lungen gründlicher als sonst. Die Verlangsamung der Atmung hat eine entspannende Wirkung.

Aktives Singen fördert die Produktion von Immunglobin A im Speichel; das ist der Stoff, der die oberen Atemwege vor Infektionen schützt.

Beim Singen produziert das Gehirn schon nach kurzer Zeit vermehrt die Glückshormone Endorphin, Serotonin und Oxytocin. Die Produktion der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol wird verringert.

Der Körper nimmt vermehrt Sauerstoff auf, was Durchblutung, Stoffwechsel und - durch die tiefe Bauchatmung - die Massage der Eingeweide anregt.

Somit ist Singen ein greifbares Mittel, um zu mehr Wohlbefinden zu gelangen. Vor allem in der dunklen Jahreszeit, in der die Stimmung oft durch die lange Dunkelheit getrübt wird, kann ein Lied auf den Lippen die Stimmung heben. Wir werden in diesem Kurs unsere Stimme und unseren Körper mit leicht zu lernenden Aufwärm- und Lockerungsübungen „aufwecken" und bekannte wie auch neue Lieder singen.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Menschen, die gerne singen würden, aber glauben, unmusikalisch zu sein - und natürlich sind alle willkommen, die schon immer gerne gesungen haben und dies mit anderen zusammen tun wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 20801 ◗ **Leitung:** Carola Schlageter, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 09.09.14, 20-21 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 52 €

Musikunterricht

VHS-Chor mit Stefan Schauer

Konzertwochenende I:

19.-21.09.14 mit Konzert in der ACO-Thormannhalle

Kurs 20802 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** Büdelsdorf, **Zeit:** Fr.-So., 19.-21.09.14, Konzert am Sa., 20.09.14, **Termine:** 3, **Gebühr:** keine

Konzertwochenende II:

26.-28.09.14 in Jever mit Konzert in der Stadtkirche

Kurs 20803 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** Jugendherberge Jever, **Zeit:** Fr-So., 26.-28.09.14, **Termine:** 3, **Gebühr:** 89 € inkl. Jugendherberge und Mahlzeiten (ohne Anfahrtskosten + EZ- bzw. DZ-Zuschlag)

Vorbereitung auf das Jubiläum des Kulturzentrums in Rendsburg am 01. 11. 14

Schnupperkurs Gospelchor mit Stefan Schauer.

Wir werden für das Jubiläum des Hohen Arsenals ein Jubiläums-Gospelprogramm erarbeiten. Ein kleiner Querschnitt aus drei Jahren VHS-Gospelchor mit Stefan Schauer. Eingeladen sind alle Sängerinnen und Sänger des VHS-Gospelchores sowie alle, die uns schon immer einmal kennen lernen wollten.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs 20804 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 09.10., Do., 23.10. u. Mi., 29.10., immer 20-22 Uhr, min. 30 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** keine, Schnupperangebot

VHS-Chor mit Stefan Schauer 2015

„Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist! - Thank you for the music!“

Wir werden uns in diesem Semester mit Chorsätzen beschäftigen, die uns fröhlicher machen. Schwungvolle Lieder auf Englisch und Deutsch in tollen Chorbearbeitungen. Dieses Programm werden wir im Rahmen des Kulturfrühstücks in Büdelsdorf aufführen.

Kurs 20805 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 26.03., 23.04., 30.04., 21.05., 28.05., 11.06., 25.06., 09.07., 16.07., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10.15, immer 20-22 Uhr, min. 30 TN, **Termine:** 18, **Gebühr:** 90 € inkl. Notenmaterial

Chorfreizeit mit Stefan Schauer vom 06.- 08.3.15

Vom 06.- 08. März begeben wir uns mit dem VHS-Chor auf eine Chorfahrt nach Eckernförde zum gemeinsamen Proben, um unsere Konzerte vorzubereiten.

Kurs 20806 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** Jugendherberge Eckernförde, **Zeit:** Fr-So., 06.- 08.03.15, **Gebühr:** 90 € inkl. Jugendherberge und Mahlzeiten (ohne Anfahrtskosten + EZ- bzw. DZ-Zuschlag)

Konzertwochenende 02.-04. 10.15 mit einem Konzert in Büdelsdorf

Kurs 20807 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** Bürgerzentrum Büdelsdorf, **Zeit:** 02.- 04.10.15, wird noch bekannt gegeben, **Gebühr:** keine

Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist!

Vom Volkslied zum Schlager, vom Küchenlied zum Evergreen.

Kurs 20808 ◗ **Leitung:** Peter Timnik, **Ort:** Fockbek, Wohnanlage am See, **Zeit:** Di., 09.09.14, 17.30-18.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 20, **Gebühr:** 66,50 €

Blockflötenorchester

Das Blockflötenorchester Schleswig-Holstein trifft sich jeden 3. Samstag im Monat in den Räumen der VHS und spielt Werke aus verschiedenen Epochen.

Die Leitung hat Martin Schmitt (Heide); neue, erfahrene SpielerInnen sind willkommen, sollten jedoch möglichst Sopran- bis Bassblockflöte beherrschen, sehr willkommen sind SpielerInnen von Groß- und Subbassblockflöten!

Kosten pro Vormittag: 15 €. Bitte immer Notenständer mitbringen! – Weitere Informationen über Tel: 0481-4214256.

Kurs 20809 ◗ **Leitung:** Martin Schmitt, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 20.09.14, 10-14 Uhr, **Gebühr:** 15 € pro Tag

Afrikanisches Trommeln auf Djembé

Die Djembé ist ein Rhythmusinstrument, das ursprünglich aus Guinea/Westafrika kommt. Dort waren und sind es die „Griots“, die Musiker und Geschichtenerzähler vom Stamm der Malinke, die auch noch heute dieses Instrument fast täglich einsetzen, z. B. auf traditionellen Festen, zur Arbeit, als Tanzbegleitung und auch zur Nachrichtenübermittlung.

Die Djembé hat sich inzwischen auch im europäischen Raum einen festen Platz in der Musik- und Rhythmusgestaltung geschaffen.

Trommelworkshops



Zum Reinschnuppern und Kennenlernen des Instrumentes und/oder zum Auffrischen von schon bekannten Rhythmen und einfachen Grundlagen.

Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden). Instrumente können in begrenzter Zahl zur Verfügung gestellt werden. Zusatzkosten: 5 € Leihgebühr/Trommel.

Kurs 20810 ◗ **Leitung:** Christiane Gatys, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Fr. 19.09.14, 17-20.15 Uhr, max. 8 TN, Termin: 1, **Gebühr:** 17 €



Kurs 20811 ◗ **Leitung:** Christiane Gatys, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Fr., 14.11.14, 17-20.15 Uhr, min. 8 TN, Termin: 1, **Gebühr:** 17 €

Afrikanisches Trommeln auf Djembé I (Anfängerkurs)

Zum Kennenlernen des Instrumentes, zum Fühlen und Erleben der Rhythmen. Zum Erlernen verschiedener Schlagtechniken und Grundlagen.

Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden). Instrumente können in begrenzter Zahl zur Verfügung gestellt werden. Zusatzkosten: 10 € Leihgebühr/Trommel/Kurs.

Kurs 20812 ◗ **Leitung:** Christiane Gatys, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 22.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 9, **Gebühr:** 70 €

Afrikanisches Trommeln auf Djembé II

Intensivieren der vorhandenen Kenntnisse und Erlernen von weiteren Rhythmen. TeilnehmerInnen mit erweiterten Trommelkenntnissen sind herzlich willkommen.

Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden). Instrumente können in begrenzter Zahl zur Verfügung gestellt werden. Zusatzkosten: 10 € Leihgebühr/Trommel/Kurs.

Kurs 20813 ◗ **Leitung:** Christiane Gatys, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Mo., 15.9.14, 19.45-21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 78 €

Afrikanisches Trommeln auf Djembé III

Intensivieren der vorhandenen Kenntnisse und Erlernen von weiteren Rhythmen.

Voraussetzung: Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs II und/oder gute Trommelkenntnisse.

Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden). Instrumente können in begrenzter Zahl zur Verfügung gestellt werden. Zusatzkosten: 10 € Leihgebühr/Trommel/Kurs.

Kurs 20814 ◗ **Leitung:** Christiane Gatys, **Ort:** VHS, Raum 10, **Zeit:** Do.,18.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 78 €

Trommeln für alle



In diesem Workshop können Sie Rhythmus und Klang erleben. Geheimnisvolle Botschaften afrikanischer Buschtrommeln oder mitreißende Rhythmen eines Liedes – Trommeln begeistern Groß und Klein. Trommeln werden gestellt.

Kurs 20815 ◗ **Leitung:** Pit Maier, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 15.11.14, 14-15 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 15 €

Bodhrán – irische Rahmentrommel für Anfänger



Bodhrán, die irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines Sticks gespielt und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern.

Ein Kurs für alle Anfänger, die Tipps bekommen und Spieltechniken erlernen möchten. Notenkenntnisse werden nicht benötigt. Nach kurzer Einführung steht die Vermittlung der Technik des Bodhrán-Spiels im Vordergrund. Das Zusammenspiel (Session) sowie Strukturen und Begleitmuster sind ebenfalls Schwerpunkte. Sie benötigen auch kein Instrument, denn alle Bodhráns werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

2008 gewann Guido Plüschke den 3. Platz bei den World Bodhrán Championships in Milltown/ Kerry, Irland. Damit ist er der erste Nicht-Ire, der jemals in das Finale gekommen ist und eine Trophäe von der grünen Insel mitbrachte.

Kurs 20816 ◗ **Leitung:** Guido Plüschke, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 09.30-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine (Jubiläum 25 Jahre Kulturzentrum)

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Keltische Harfe zum Zuhören-Anfassen - Ausprobieren!





In diesem zweitägigen Workshop erarbeiten wir uns die technischen Grundlagen des Harfenspiels. Musikalische Vorkenntnisse sind dabei nicht unbedingt erforderlich, aber hilfreich. Jeder Teilnehmer bekommt für die Dauer des Kurses ein Instrument gestellt. Am Ende des Kurses können wir erste einfache Stücke gemeinsam auf der Harfe spielen.

Der Kursleiter Stefan Battige hat in Bremen an der Akademie für Alte Musik historische Harfen studiert und unterrichtet u.a. seit 1997 Harfe an den Kreismusikschulen im Herzogtum Lauenburg und Bad Segeberg in Schleswig–Holstein.

Kurs 20817 ◗ **Leitung:** Stefan Battige, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 17./18.01.15, 10-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 70 €

Keltische Harfe – Fortgeschrittenenkurs

Kurs 20818 ◗ **Leitung:** Stefan Battige, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 31.01./01.02.15, 10-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 70 €

Gitarrenkurs - Workshop für Anfänger

(Erwachsene und Jugendliche)



Dieser Kurs vermittelt in kurzer Zeit Kenntnisse, um sich mit der Gitarre ausdrücken zu können. Dazu werden Songs, Tonleitern, Intervalle, Licks und Rhythmen in Notenschrift und Tabulatoren vermittelt, die in abwechslungsreicher, interessanter Folge die Kreativität fördern und Freude am Gitarrenspielen und Mitsingen wecken: Wie die Finger laufen lernen!

Kurs 20819 ◗ **Leitung:** Pit Maier, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 15.11.14, 10-12 Uhr, max. 10 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 30 €

Grundkurs Gitarre: Zum ersten Song an einem Abend

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Anhand einfacher Songbeispiele und Übungen erlernen die Teilnehmer spielerisch grundlegende Akkorde und Spieltechniken, musiktheoretische Grundlagen und den Umgang mit Akkorddiagrammen und dem Noten-/Tabulatursystem für Gitarre.

Eine kursbegleitende Audio-CD kann beim Dozenten zum Preis von 10 € vorbestellt werden.

Zur Teilnahme ist ein eigenes Instrument erforderlich. Teilnehmer haben die Möglichkeit, nach Vorabsprache über den Dozenten preisgünstig ein optimal eingestelltes Instrument zu erwerben.

Zusätzliche Kosten pro Teilnehmer: 6 € Umlagenpauschale für gedrucktes Unterrichtsmaterial (bei Kursbeginn an den Dozenten zu entrichten).

Auf Wunsch kann der Kurs als Aufbaukurs verlängert werden.

Kurs 20820 ◗ **Leitung:** Michael Bergmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 12.9.14, 18-19.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 70 €

Didgeridoo: der klingende Stock Australiens – ein Bau-, Spiel- und Entspannungsseminar



Erlernt werden die Herstellung des ältesten Blasinstruments der Welt und das Spiel auf ihm. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz und Gesang sowie bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt.

Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird.

Didgeridoo-Spielen wirkt auch gegen Schnarchen und ist hilfreich bei Schlafapnoe, Tinnitus und asthmatischen Erkrankungen.

Bitte bringen Sie eine Decke und einen Imbiss für den Tag mit. Materialkosten für Didgeridoo und Versiegelung (je nach Ausführung ab 65 €) sind an den Dozenten zu zahlen.

Kurs 20821 ◗ **Leitung:** Ulrich Soppa, **Ort:** VHS, **Zeit:** So., 28.09.14, 9.30-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 39 €



Tanzen

Bleib fit, tanz mit! Gesellige Tänze: 55 plus

Bewegung ist das Wichtigste, um fit zu bleiben. Ein ideales Angebot dafür ist das Tanzen. Musik mit verschiedenen Rhythmen lässt es zur Freude werden. Außerdem wird auch noch das Gedächtnis trainiert.

Eine Aufforderung an Einzelpersonen (Damen oder Herren) zum Mittanzen in geselliger Runde. Es werden einfache und mittelschwere Tänze getanzt.

Schwerpunkte sind Tänze aus den USA wie Line Dance, Rounds (Rhythmus= Langsamer Walzer oder Rumba 2.3) und Folklore. Die jeweiligen Grundschritte werden gemeinsam erarbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 20901 ◗ **Leitung:** Karen Emke, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Di., 02.09.14, 16.15-17.45 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 16, **Gebühr:** 80 €

Standardtänze – Anfänger und Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an alle Paare, die in lockerer Atmosphäre die Grundschritte von ChaChaCha, Rumba, Foxtrott, Disco Fox und Walzer erlernen wollen. Besonders erwähnt sei die intensive und individuelle Betreuung, da wir zu zweit unterrichten werden.

Kurs 20902 ◗ **Leitung:** Barbara Wagner und J. H. Newe, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 28.10.14, 20.15-21.45 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 60 € pro Person

Tango Argentino – Anfängerkurs

Haben Sie Lust auf Tango? Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen u. des Ausdrucks. Wir zeigen Ihnen in entspannter Atmosphäre, wie es geht. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 20903 ◗ **Leitung:** Barbara Wagner und J. H. Newe, **Ort:** VHS, **Zeit:** So., 09.11.14, 14-17 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 40 €

Tango Argentino - Milonga

Jeden 2. Samstag im Monat findet im Mozartsaal, Paradeplatz 10, 1. Obergeschoss, von 21-24 Uhr ein Tango-Tanzabend statt.
Anfängern wird nach Voranmeldung die Möglichkeit geboten, sich jeweils ab 20 Uhr einzuüben. Gebühr pro Abend 6 €.

Anmeldungen zwei Tage vorher unter Tel.: 04331-300865, oder per E-Mail: barbara.rendsburg@googlemail.com

Kurs 20904 ◗ **Leitung:** Barbara Wagner, **Ort:** Mozartsaal, Paradeplatz 10, 1. Obergeschoss, **Zeit:** Sa., 13.09.14, 21-24 Uhr, **Gebühr:** 6 € pro Abend

10. Tango-Nacht in der VHS Rendsburg

Freunde und Freundinnen des argentinischen Tangos treffen sich zum traditionellen Tangoball der VHS. Tänzer und Musikliebhaber sind gleichermaßen willkommen. Getanzt wird zu Live-Musik der Gruppe „Muzet Royal" aus Berlin.

Allen, die keine Erfahrungen im Tango Argentino haben, bieten Barbara u. Hector unmittelbar vor der Veranstaltung von 20-21 Uhr für 5 € eine Einführung in die Grundschritte an.

Kurs 20905 ◗ **Leitung:** H. Gonzales-Pino und Barbara Wagner, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Sa., 25.10.14, 21Uhr, **Gebühr:** 16 €

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz, Ausdruck weiblicher Lebenskraft, entstand vermutlich in der Frühzeit der Menschheit. Im Laufe der Geschichte hat er sich in den Ländern des Orients und mittlerweile auch des Westens zu einer anspruchsvollen Körperkunstform entwickelt.

Das überlieferte Bewegungsmaterial ist national ungebunden. Insofern kann der Orientalische Tanz über alle Grenzen hinweg als reiner, klassischer Frauentanz bezeichnet werden.

Der Tanzbereich Rendsburg bietet drei verschiedene Stufen an mit zunehmenden Graden von Schwierigkeit und Tiefe, in der gearbeitet wird. Es ist jederzeit möglich, die Stufe zu wechseln.

Bauchtanz Stufe I

Sei neugierig auf: die Bausteine des Orientalischen Tanzes; Haltung; Isolation und Koordination von Becken, Füßen, Brustkorb, Schultern, Armen und Händen; einfache Rhythmisierung; Raumorientierung. Entdecke Deinen Körper neu und freue Dich daran!

Kurs 20906 ◗ **Leitung:** Birgit Grell, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 16.45-17.45 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 53 €

Bauchtanz Stufe 2

Die Grundbewegungen werden noch geübt, aber auch zu tänzerischen Kombinationen zusammengesetzt. Kennen lernen von orientalischen Rhythmen. Einführung in den Tanz mit Requisiten. In diesem Semester: Schimmis und Schleier.



Kurs 20907 ◗ **Leitung:** Birgit Grell, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 80 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Bauchtanz Stufe 3

Die Basisbewegungen des Tanzes werden nicht mehr erlernt, sondern ausgefeilt. Im Mittelpunkt stehen Tanzthemen, die mit dem Bewegungsschatz des Orientalischen Tanzes umgesetzt werden. In den letzten Semestern u.a.: persischer Tanz, pharaonische Phantasien, Stocktanz, mittelalterliche Tänze des Orients, Tamburintanz, türkischer Tanz, Bollywood, afro-oriental, swing-oriental. In diesem Semester: Stocktanz sowie Wiederaufnahme einer Schleierchoreographie.

Kurs 20908 ◗ **Leitung:** Birgit Grell, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Di.,09.09.14, 19.45-21.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 80 €

Indischer Abend im Rahmen der Interkulturellen Woche

Bharata Natyam - klassischer indischer Tanz

Bharata Natyam ist eine jahr tausendealte Tanzkunst, die ehemals nur in den Tempeln Indiens - zu Ehren der Götter wie Shiva - getanzt wurde. Inzwischen hat der klassische südindische Tanz seinen Weg auf die Bühnen der Welt gefunden.

Die Tänzerin erzählt mit ihrer Gestik (Mudras) und Mimik (Bhavam) die Geschichten aus der hinduistischen Mythologie. Sie erzählt von Göttern,die sehr menschlich erscheinen, wenn sie lieben, kämpfen, Süßes naschen und Schabernack treiben und von Menschen voll Freude, auch mal von Wut und viel Leidenschaft.

Poetisch schön und exotisch fremd, mit schönen und kraftvollen Posen (Adavus) zeigt der Bharata Natyam die spezielle Ästhetik und Anmut dieses Tanzes. Eine Tanzart weit weg von Bollywood, aber direkt aus Indien.

Kurs 20909 ◗ **Leitung:** Katja Shivani, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 19.30- 20.30 Uhr, **Gebühr:** keine

Stepptanz am Wochenende

In diesen Kursen lernen Sie sowohl die spektakuläre und dynamische Art des irischen Stepptanzes als auch den modernen amerikanischen Stepptanz kennen.

Sie trainieren Rhythmusempfinden, Koordination der Füße, Verlagerung des Körpergleichgewichts. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist generationenübergreifend an Kinder und Erwachsene gerichtet.

Empfohlen werden sportliche Kleidung, feste Schuhe mit harter, glatter Sohle und ein Getränk. Steppschuhe können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Größe vorher mit der Dozentin abstimmen.

Kurs 20910 ◗ **Leitung:** Nancy Schocker, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** So., 26.10.14, 13-15 Uhr, min. 8 TN, **Gebühr:** 12 €

Kurs 20911 ◗ **Leitung:** Nancy Schocker, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** So., 11.01.15, 13-15 Uhr, min. 8 TN, **Gebühr:** 12 €

Stepptanz für Anfänger - Mini-Einsteigerkurs

Kursinhalt siehe Kurs 20910

Kurs 20912 ◗ **Leitung:** Nancy Schocker, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 18.09.14, 18.45-19.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 16 €

Stepptanz für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen Stepptanzkurs belegt haben. Techniken und Choreografie werden intensiviert. Wer Freude daran hat, erhält die Möglichkeit, dies in Form einer Aufführung zu präsentieren.

Kurs 20913 ◗ **Leitung:** Nancy Schocker, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.12.14, 18.45-19.45 Uhr, min. 5 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 29 €



Stepptanz Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs belegt haben. Der Kurs baut auf den Grundtechniken auf und fasst das Erlernte zu einer komplexen Choreografie (Tanz) zusammen.

Kurs 20914 ◗ **Leitung:** Nancy Schocker, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 30.10.14, 18.45-19.45 Uhr, min. 5 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 29 €

Line Dance für Anfänger

Lust auf Tanzen? Aber der Partner will nicht mit? Kein Problem, beim Line Dance wird in Reihen und Linien OHNE Partner getanzt. Es begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse. Alle, die Spaß haben an Bewegung - egal, wie alt, ob Jugendliche, Frau, Mann und auch Paare - sind herzlich willkommen! Wir tanzen zu Musik aus den Charts, Country und zu irischer Musik.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit glatter Sohle und etwas Absatz, wenn vorhanden. Getränk nicht vergessen!
Hinweis: Wir machen in den Herbstferien KEINE Pause!

Kurs 20915 ◗ **Leitung:** Silke Sinning, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Fr., 10.10.14, 18.30-19.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

Line Dance für Fortgeschrittene

Du bist infiziert und dich hat der Line-Dance-Virus gepackt? Da hilft nur eins: Weitermachen!

Im Anfängerkurs haben wir schon einige Tänze gelernt, die wir natürlich weiter tanzen und erweitern nach und nach unser Repertoire an Tänzen. Wenn du am letzten Anfängerkurs teilgenommen hast oder schon einige Anfängertänze kannst, wie z.B. Canadian Stomp, Baby Belle, Something In The Water oder Coastin, bist du herzlich willkommen! Wir sind die „ARSENA-L-INER"!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit glatter Sohle und etwas Absatz, wenn vorhanden. Getränk nicht vergessen!
Hinweis: Wir machen in den Herbstferien KEINE Pause!

Kurs 20916 ◗ **Leitung:** Silke Sinning, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Fr., 10.10.14, 19.30-21 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 90 €

Volkstänze mit dem „Tanzkreis Rendsburg in der VHS"

Schwerpunkt der Arbeit des Tanzkreises sind die Volkstänze Europas. Neben niederdeutschen Tänzen geht es um Tänze Dänemarks, Schwedens u. Englands sowie Südosteuropas u. Israels. Getanzt wird überwiegend nach Live-Musik.

Paarweises Erscheinen ist nicht erforderlich. Ziel der Gruppenarbeit ist das gemeinsame Tanzen, auch bei Vorbereitungen für regionale u. überregionale Tanztreffen.

Kurs 20917 ◗ **Leitung:** Wolfgang Schlüter, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, Großer Saal, **Zeit:** jeden Mo., 19.30-21.30 Uhr

Weitere Informationen:
VHS Geschäftsstelle 04331-2088-0



Fotografieren

Digitale Fotografie für EinsteigerInnen mit einer digitalen Spiegelreflexkamera

Sie haben sich begeistert eine digitale Spiegelreflexkamera angeschafft, haben einiges probiert und sind enttäuscht von Ihren Ergebnissen? Die Fotos sind flau, farbstichig, sehen anders aus als erwartet?

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

In diesem Kurs setzen wir uns theoretisch und praktisch mit dem Fotografieren in verschiedenen Aufnahmesituationen auseinander, weg von der Automatik, hin zum eigenen gestalteten Bild im manuellen Modus.


Elke Zimmermann

Inhalt: Manuelle Bedienung der Kamera (Blende und Verschlusszeit), Einstellung ISO und Weißabgleich, Schärfentiefe, Blendenstufenvergleich, Grundsätzliches zu den Objektiven, Bildgestaltungselemente: Aufbau eines Bildes, Bildformate, Perspektiven, Goldener Schnitt, Bildeinstieg und -ausstieg, störende Details, Spannung im Bild.

Bitte mitbringen: Bedienungsanleitung der Kamera, geladene Akkus, gelöschte Speicherkarte, Übertragungskabel oder Lesegerät, USB-Stick, für Außenaufnahmen geeignete Kleidung, wenn vorhanden Stativ. Zusatzkosten für Unterrichtsmaterial 3 €.

Weitere Informationen zur Spiegelreflexkamera bei Elke Zimmermann, Tel.: 04331-4386132.

Kurs 21101 ◗ **Leitung:** Elke Zimmermann, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Di, 23.09./ 30.09./ 07.10./ 28.10./04.11.14 und Sa., 08.11.14, Di. 17-19.15 Uhr, Sa. 10-16.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 132 €

Nachtfotografie für Fortgeschrittene mit digitaler Spiegelreflexkamera

Die Nachtfotografie richtet sich an TeilnehmerInnen, die Lust haben, in der Dunkelheit faszinierende Lichter der Stadt aufzunehmen. Nach einer theoretischen Einführung geht es hinaus in die Praxis.

Themen werden sein: Lichtmalerei, Leuchtspuren der PKWs und beleuchtete Architektur und Schaufenster. Die manuelle Einstellung der Kamera ist hierfür notwendig.

Ziel: Sicherer Umgang mit der Kamera, das Üben ganz neuer Lichtsituationen.

Inhalt: Manuelle Bedienung der Kamera (manuelle Belichtung, ASA, WB) üben, das Umsetzen von praktischen Aufgabenstellungen.

Bitte mitbringen: geladene Akkus, gelöschte Speicherkarte, Übertragungskabel oder Lesegerät, Taschenlampe, für Außenaufnahmen geeignete warme Kleidung, Stativ (wenn keins vorhanden ist, bitte anrufen).

Kurs 21102 ◗ **Leitung:** Elke Zimmermann, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Fr., 14.11.14, 17.30-21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 30 €

Portrait-Fotografie für Fortgeschrittene mit digitaler Spiegelreflexkamera

Rund um die Portraitfotografie werden wir uns an diesem Tag bewegen. Wie schaffe ich es – neben der Kameraeinstellung – die Menschen so abzulichten, dass sie sich gefallen und auch Spaß daran haben?

Weitere Fragestellungen: Was gibt es für Unterschiede in der Portraitfotografie, was ist ein künstlerisches Portrait, was macht ein einfaches Portrait aus?

Zusammen werden wir mehrere Aufgabenstellungen praktisch umsetzen.

Dieses Angebot ist dazu gedacht, die nötige Routine beim Fotografieren zu erlangen, den Austausch mit anderen zu suchen und sicherer im Umgang mit der Kamera und den Menschen vor ihr zu werden.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera. Begriffe wie ASA, WB und manuelle Belichtungseinstellung sollten Sie bedienen können.

Ziel: Sicherer Umgang mit der Kamera, das Üben verschiedener Lichtsituationen, Bildgestaltungselemente im Foto umsetzen.

Inhalt: Manuelle Bedienung der Kamera (manuelle Belichtung, ASA, WB) üben, das Umsetzen

von praktischen Aufgabenstellungen, Anwenden des Goldenen Schnitts, Perspektiven verändern.

Bitte mitbringen: Bedienungsanleitung der Kamera, geladene Akkus, gelöschte Speicherkarte, Übertragungskabel oder Lesegerät, USB-Stick, Kleidung für Außenaufnahmen, Verpflegung für den Tag, wenn vorhanden: Stativ.

Kurs 21103 ◗ **Leitung:** Elke Zimmermann, **Ort:** VHS, Raum 6, Zeit: Sa., 04.10.14, 10-16.45 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 70 €

Handwerkliches Gestalten

Einführung in die Bildhauerei

In dem Kurs geht es um eine Einführung in die Bildhauerei. Ausgehend von einem Entwurf, einer Zeichnung oder einem Modell wird die schrittweise Umsetzung in eine Skulptur aus Stein vermittelt.

Mitzubringen sind festes Schuhwerk und eine passende Schutzbrille. Auf Wunsch kann bei Nichtfertigstellung des Steins zu einem späteren Zeitpunkt in der Werkstatt nachgearbeitet werden.

Kurs 21201 ◗ **Leitung:** Bernd Ziese, **Ort:** Werkstatt in der Kirchenstr. 2 in Rendsburg, **Zeit:** Fr./Sa., 12./13.09.14, Fr. 16-18.30 Uhr, Sa. 10-16 Uhr, max. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 99 € + Materialkosten (durchschnittlich 50 €, je nach Größe des Steins).

Die Materialkosten sind direkt an den Kursleiter zu zahlen. Eine Abmeldung von diesem Kurs kann spätestens bis drei Wochen vor Beginn erfolgen.

Bildhauerei für ArbeitnehmerInnen aus sozialen, therapeutischen, pädagogischen und pflegerischen Bereichen



Bildungs-Urlaub

Sie wollten schon immer mal ergründen, wie sich ein harter Stein bearbeiten lässt? Sie sind begeistert von der Anziehungskraft dieses Materials und möchten gern Ihre Erfahrungen vertiefen, Ihre Formideen umsetzen, eigene Formensprache realisieren?

Besonders ArbeitnehmerInnen aus den o.g. Berufsfeldern haben die Möglichkeit, die erlernten gestalterischen Fertigkeiten im Arbeitsprozess einzusetzen.

Nach einer einleitenden Materialkunde werden geeignete Materialien ausgewählt und ihre Eigenschaften erkundet. Hierbei können z.B. die grundlegenden Schlagtechniken geübt werden, wobei auch die fachgerechten Werkzeuge für die Steinbearbeitung vorgestellt werden.

Sie werden die Eigenwilligkeit des Materials kennen lernen und eine eigene Form der Auseinandersetzung mit Ihrem Stein bzw. Material entwickeln. Es werden verschiedene Möglichkeiten

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

der Ideenentwicklung vorgestellt. Die Formfindung im Modellierton oder am Stein kann erprobt werden.

Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch individuelle Unterstützung, z.B. für den Arbeitsprozess mit Menschen. Angeleitete Betrachtungen ausgesuchter Objekte ermöglichen es Ihnen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und Ihre eigene Bildhauerarbeit aus neuen Blickwinkeln zu erleben und damit in das eigene Berufsleben einbinden zu können.

Bitte bringen Sie eine Schutzbrille, Arbeitskleidung und feste Schuhe mit.

Kurs 21202 ◗ **Leitung:** Bernd Ziese, **Ort:** Werkstatt in der Kirchenstr. 2 in Rendsburg, **Zeit:** Mo.-Mi., 06.10.-08.10.14, täglich 9-16 Uhr, max. 6 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 210 € + Materialkosten nach Bedarf, (durchschnittlich 50 €).

Die Materialkosten sind direkt an den Kursleiter zu zahlen.

Lichtsteine

Bei dem Projekt Lichtsteine geht es um die Gestaltung von Garten- oderTerrassenbeleuchtungen. Eine offene Flamme wird durch Wachs, z.B. alte Kerzenreste, gespeist und sorgt so, ähnlich einer Fackel, für ein stimmungsvolles Licht in Ihrem Garten. Die Steine lassen sich zusätzlich durch Symbole verzieren und individuell gestalten. **Mitzubringen:** Schutzbrille, festes Schuhwerk

Kurs 21203 ◗ **Leitung:** Bernd Ziese, **Ort:** Werkstatt in der Kirchenstr. 2 in Rendsburg, **Zeit:** Sa., 27.09.14,10-16 Uhr, max. 6 TN, **Termine:** 1,**Gebühr:** 70 € + Materialkosten (durchschnittlich 18 €).

Die Materialkosten sind direkt an den Kursleiter zu zahlen. Eine Abmeldung von diesem Kurs kann spätestens bis drei Wochen vor Beginn erfolgen.

Holzbildhauerei



Aus einem Stück Holz eine kleine Skulptur entstehen lassen – dazu lernen Sie den bildhauerischen Umgang mit Beitel, Raspel, Feile und Schleifpapier. Während der Arbeit werden die Besonderheiten des Materials besprochen. Bildbeispiele von Holzskulpturen zeigen gestalterische Möglichkeiten auf. Bitte bringen Sie Arbeitskleidung mit.

Materialkosten von 10 € sind an den Dozenten zu zahlen.



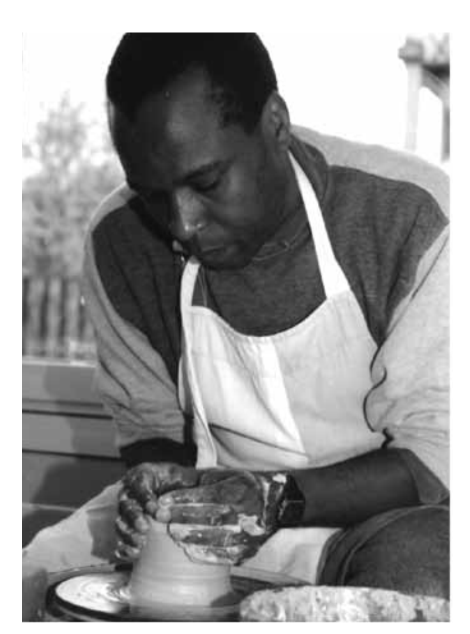
Kurs 21204 ◗ **Leitung:** Dieter Stolte, **Ort:** Schule Altstadt, An der Bleiche 1, Rendsburg, **Zeit:** Sa./So., 22.11./23.11.14, 10-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 60 €

Drehen auf der Töpferscheibe - Schnupperkurs

Dieser Kurs will erste Anleitungen zum Drehen auf einer elektrischen oder einer traditionellen Schubscheibe für AnfängerInnen geben. Wir zentrieren einen groben Tonklumpen (und uns selbst), um feine Gefäße wie Becher, Tassen, Schalen oder Vasen zu fertigen. Anschließend wird gebrannt und glasiert. Fortgeschrittene können eigene Gefäßformen entwickeln.

Geeignete Arbeitsbekleidung bitte mitbringen! Materialkosten sind abhängig von dem verbrauchten Material.

Kurs 21205 ◗ **Leitung:** Fred Bitahwa, **Ort:** Christian Timm Regionalschule, Kieler Str. 27, Rendsburg, Werkraum, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18.30-20.30 Uhr, min. 4 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 60 €



Töpfern

Spaß und Freude beim kreativen Umgang mit Ton. Es geht um Zier-/ Gebrauchsgegenstände.

Mitzubringen sind: Naturschwamm, Plastiktüte u. gerades Schälmesser. Das Getöpferte wird selbst glasiert.

Kurs 21206 ◗ **Leitung:** Ursula Trummer, **Ort:** VHS, Raum 11, **Zeit:** Di., 09.09.14, 9-11.15 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 90 €

Kurs 21207 ◗ **Leitung:** Ursula Trummer, **Ort:** VHS, Raum 11, **Zeit:** Di., 09.09.14, 15-17.15 Uhr, min. 10 TN, **Termine:**15, **Gebühr:** 90 €

Kurs 21208 ◗ **Leitung:** Ursula Trummer, **Ort:** VHS, Raum 11, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.30-21.45 Uhr, min. 10 TN,**Termine:** 15, **Gebühr:** 90 €

Tiffany

Wer kennt sie nicht, die wunderschönen Tiffany-Lampen, -Spiegel und -Fensterbilder, hergestellt in mühevoller Handarbeit, kunstvoll zusammengesetzt aus vielen kleinen Glasteilen?

In diesem Kurs wird ein geometrisches Fensterbild als Einführungsarbeit hergestellt, bei dem vom Entwurf bis zur handwerklichen Fertigstellung alles selbst gemacht wird. Jede/r fertigt ihr/sein eigenes Fensterbild an.

Die Materialkosten dafür betragen 10 €. Für die im Anschluss gefertigten Gegenstände werden die Materialkosten nach dem Aufwand berechnet. Das Werkzeug wird gestellt. Gearbeitet wird mit Glasschneider, Schleifmaschine und Lötkolben.

Kurs 21209 ◗ **Leitung:** Harro Hushahn, **Ort:** RD, Werkstatt Löwenstr. 13, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18-19.30 Uhr, 4 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 110 €

Schmuck, der die Seele berührt! Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk am Wochenende

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und vergessen Sie für einen Moment Ihren Alltag. Fertigen Sie sich in diesem Goldschmiedekurs zwei bis drei Lieblingsschmuckstücke an. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug und Sterlingsilber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen zur Verfügung und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite.

Über den genauen Kursverlauf und Materialkosten (ab 60 €) werden Sie vor Beginn informiert. Es soll ein unvergesslicher Kurs für Sie werden.



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Eine Abmeldung von den Kursen ist nur bis vier Wochen vor Kursbeginn möglich, da das Verbrauchsmaterial rechtzeitig von der Kursleiterin eingekauft werden muss.

Kurs 21210 ◗ **Leitung:** Meike Fabricius, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Fr./Sa., 14./15.11.14, Fr. 16.30-22 Uhr, Sa. 10-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 63 €

Nähen für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die noch gar nicht oder sehr wenig nähen können, denn hier wird das Nähen von der Pike auf erlernt, z.B. wie man eine Nähmaschine einfädelt, einen Reißverschluss einsetzt und einen Stoff am besten berechnet und zuschneidet.

Die KursteilnehmerInnen erwerben so handwerkliche Fähigkeiten und können einfache Stücke selbst herstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es ist sinnvoll, die eigene Nähmaschine mitzubringen, um gleichzeitig auf ihr zu lernen. Außerdem bitte mitbringen: Nähutensilien wie scharfe Stoffschere, Papierschere, Näh- u. Stecknadeln, Maßband, Geodreieck und ein langes Lineal.

Kurs 21401 ◗ **Leitung:** Imke Henze, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 26.11.14, 19-21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 79 €

Schnell und einfach: Wir nähen Schlüsselbänder

Ob für den eigenen Bedarf oder als nettes Geschenk - mit einem selbst genähten Schlüsselband bekommt jeder Schlüssel eine persönliche Note und geht nicht mehr so leicht verloren. Wir nähen lange Schlüsselbänder aus Baumwollstoff, die man sich um den Hals hängen kann. Je nach Vorliebe befindet sich am Ende ein Karabinerhaken oder ein Schlüsselring.

Voraussetzung: Umgang mit der eigenen Nähmaschine.

Bitte mitbringen: pro Schlüsselband ca. 10 cm Baumwollstoff und einen Karabiner oder Schlüsselring, Garn, Nähmaschine, Schere, Bleistift, Lineal.



Kurs 21402 ◗ **Leitung:** Ulrike Nordmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 03.11.14, 16.15-17.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 7,50 €

Schnell und einfach: Wir nähen einen Loop

Einen Loop (Schlauchschal) zu nähen, ist ganz leicht. Man muss nur wissen, wie! Am ersten Termin werden verschiedene Modelle vorgestellt und der Materialbedarf besprochen. Zum zweiten Termin bringt dann jeder das benötigte Material für sein „Lieblingsmodell“ mit. Gemeinsam besprechen wir die einzelnen Arbeitsschritte und legen dann los.



Voraussetzung: Umgang mit der eigenen Nähmaschine. Bitte zum zweiten Termin mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln.

Kurs 21403 ◗ **Leitung:** Ulrike Nordmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 22.09.14, 16-16.45 Uhr (Vorbesprechung), Mo., 29.09.14, 16.15-17.45 Uhr (Nähen), min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 11,50 €

„Keine Angst vor Schnitten“: Den eigenen Schnitt erstellen

Sie konstruieren anhand Ihrer Körpermaße einen Grundschnitt für einen Rock oder eine Hose.

Inhalt des Kurses:

1. Richtiges Maßnehmen (Sie brauchen: Maßband, Schreibmaterial).
2. Sie erlernen den Zusammenhang zwischen Körpermaß, Haltung und dem Sitz eines Kleidungsstückes.
3. Wir gehen auf die Berechnung von Zugaben, Rollweiten, Nahtzugaben, Abnähern und Säumen ein.
4. Schnittkonstruktion Ihres ganz persönlichen Schnittes (Sie brauchen: 1 Rolle Packpapier, Stift, großes Lineal, rechtwinkliges Dreieck).
5. Nach der Erstellung des Grundschnittes, Ihres persönlichen Basisschnittes, besprechen wir die mögliche Veränderung dieses Schnittes in jeden gewünschten weiteren Schnitt.

Kurs 21404 ◗ **Leitung:** Barbara Böhm, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 20.09./21.09.14, Sa., 15-18 Uhr, So., 10-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 30 €

„Keine Angst vor Schnitten“: Den eigenen Schnitt erstellen – Aufbaukurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen oder Teilnehmer aus dem Grundkurs gedacht.

Kurs 21405 ◗ **Leitung:** Barbara Böhm, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 08./09.11.14, Sa., 15-18 Uhr, So., 10-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 30 €

„Keine Angst vor Änderungen“: Änderungen selber machen

Inhalt des Kurses:

Wir erlernen die Änderung von Kleidungsstücken:

- kürzen und länger machen,
- enger und weiter machen, auch mit Futter,
- verschiedene Arten von Säumen
- verschiedene Arten von Reißverschlüssen,
- gewünschte Modellveränderungen.

Gerne können Sie Kleidungsstücke mitbringen, die Sie immer schon mal ändern wollten, deren Änderungsmöglichkeiten wir gemeinsam besprechen.

Zur besseren Vermittlung der Praxis an Musterstücken bringen Sie bitte Nähnadel und Garn, Stecknadeln, Nahttrenner und kl. Schere mit.

Kurs 21406 ◗ **Leitung:** Barbara Böhm, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 25.10./26.10.14, Sa., 15-18 Uhr, So., 10-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 30 €

Sticken mit der Stickmaschine

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Stickerei:

- Welches Vlies für welches Material?
- Warum unterschiedliche Nadeln?
- Besonderheiten beim Einsatz von Metallgarn
- Feine Spitze sticken



Julia-Maria Litwinski

Kurs 21407 ◗ **Leitung:** Julia-Maria Litwinski, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 20.09.14, 10-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 19 € + ca. 7-8 € Materialkosten an die Dozentin

Klöppeln am Vormittag

Vermittlung dieses alten Kunsthandwerks, das früher auch in Schleswig-Holstein beheimatet war. Dieser Kurs ist für Anfänger u. Fortgeschrittene geeignet. Herstellung von Schmuck aller Art, z.B. für den Raum u. für Bekleidung.

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Mitzubringen: Schere, Stecknadeln u. Häkelgarn. Klöppel und anderes Material können im Kurs erworben werden.

Kurs 21408 ◗ **Leitung:** Antje Köster, **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Mo., 27.10.14, 9-11.15 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 54 €

Meine Myboshi – Häkeln für Anfänger ab 12 Jahre

Die Devise lautet: „Ich häkle mir meine Myboshi selbst!" In diesem Kurs kannst du die Grundkenntnisse erlernen, um dir deine eigene Myboshi zu häkeln. Worte wie Luftmaschen, Kettmaschen oder halbe Stäbchen werden für dich kein Problem mehr darstellen.

Ziel ist es, den Kurs mit deiner eigenen Myboshi auf dem Kopf zu beenden.

Materialkosten: 1 Häkelnadel Gr. 6: 4,50 €, 2 Knäuel Myboshi Nr. 1: 7,90 €, jedes weitere Knäuel Myboshi Nr. 1: 3,95 €

Kurs 70053 ◗ **Leitung:** Susann Jonkanski, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 28.10.14, 14.30-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €

Meine Myboshi – Häkeln für Fortgeschrittene ab 12 Jahre

Die Devise lautet: „Ich häkle mir meine Niseko, Mino oder Wakayama selbst!" In diesem Kurs ist die Voraussetzung, dass du die Grundkenntnisse im Häkeln schon erlernt hast, um dir deine Myboshi zu häkeln. Verschiedene Mützendesigns stehen zur Auswahl, so dass du frei wählen kannst.

Materialkosten: 1 Häkelnadel Gr. 6: 4,50 €, 2 Knäuel Myboshi Nr. 1: 7,90 €, jedes weitere Knäuel Myboshi Nr. 1: 3,95 €

Kurs 70054 ◗ **Leitung:** Susann Jonkanski, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 29.10.14, 14.30-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €

Filzen für Anfänger von 6-100 Jahren im Kreativschuppen

Filzen ist einfach u. macht sehr viel Spaß. Jeder kann es, ob jung, ob alt. Aus Rohwolle, warmem Wasser u. Seife entstehen nach kurzer Zeit wunderschöne Dinge für Geschenke oder den eigenen Bedarf. Auch Menschen ohne besondere handwerkliche Begabung können die schönsten Kreationen herstellen.

Wir filzen draußen unter Dach. Zusätzliche Materialkosten: ca. 5 € (nach Materialverbrauch)

Kurs 70052 ◗ **Leitung:** Sandra Schindhelm-Grundei, **Ort:** Alt Duvenstedt, Lindenweg 5, **Zeit:** Mi., 17.09.14, 14.15-18 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

Socken stricken

In gemütlicher Runde erarbeiten wir Elemente einer Socke, vom Bündchen über Schaft, Ferse und Fuß bis zur Spitze.

Bitte mitbringen: ein Knäuel Sockenwolle (möglichst 6-fach) und ein Nadelspiel in entsprechender Stärke, vorzugsweise aus Holz. Wählen Sie die Farbe der Wolle möglichst nicht zu dunkel! Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Stricken, wie Maschenanschlag, linke und rechte Maschen.

Kurs 21409 ◗ **Leitung:** Gabriele Kuchendorf, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 04.11.14, 18-20 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 40 €

Interkulturelles Stricken in Rendsburg: Wir bestricken Rendsburg



Jede Woche treffen wir uns mittwochnachmittags in der VHS und stricken für unsere gemeinsamen Aktivitäten. Wir sind auf vielen Veranstaltungen vertreten, um unsere Kunstwerke für soziale Zwecke zu veräußern. Allerdings starten wir auch die eine oder andere Aktion, die zur Neugestaltung des Stadtbildes beiträgt.

Näheres erfahren Sie über die Presse und unsere Homepage **www.interkulturelles-stricken-in-rendsburg.de**

Jeder, der Lust am Handarbeiten und an einer geselligen Runde hat, ist bei uns herzlichst willkommen.

Ein Hinweis in eigener Sache:
Wir benötigen dringend Wollspenden für unsere Aktionen. Bitte melden Sie sich diesbezüglich in der VHS!

Kurs 21410 ◗ **Ansprechpartnerinnen in der VHS:** Susann Jonkanski und Anja Lüdecke, Tel.: 04331-2088-31 (Mobil: 01578-5411840), **Ort:** VHS, Bistro, **Zeit:** ab 10.09.14, jeden Mi., 15-17 Uhr, **Gebühr:** gebührenfrei

Flowerpower – Malen und Batiken mit ungiftigen Pflanzenfarben – ein Kurs für Erwachsene und Teenies

In diesem Kurs wollen wir aus den leuchtenden Farbstoffen des Sommers nicht nur Aquarellfarben herstellen, sondern auch Stoffe färben. Verwendet werden sowohl mediterrane und tropische als auch heimische Pflanzenfarbstoffe.

Neben einer theoretischen Einführung in die Geschichte der Pflanzenfarben steht die praktische und künstlerische Arbeit im Vordergrund. So werden Stoffe gefärbt, damit jeder sein individuell buntes Seidentuch oder sein gebatiktes Baumwollshirt herstellen kann.

Bitte mitbringen: Seidentücher und/oder Baumwollshirts. Materialkosten: ca. 4 €, bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Kurs 21411 ◗ **Leitung:** Katja Brockmöller, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 08./09.11.14, Sa. 10-12 Uhr, So. 10-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 24 € + 3 € Materialkosten



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Workshop Seifensieden



Die Basis des Workshops bildet die Einführung in die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse der Naturseifenherstellung.

Jeder Teilnehmer stellt sich ein schäumendes Stück Luxus im Alltag (ca. 1kg=10 Stücke) her (z.B. Seifenblöcke, „florentinische Duftkugel", „orientalische Orangenkugel", Cremewaschbälle mit Vanille und pflegender Kakaobutter) und



erfährt Wissenswertes über: kostbare Pflanzenöle und -fette, belebende Kräuter aus Wildwuchs oder getrocknet, duftende ätherische Öle, die Farbe der Seife - leuchtend oder pastellig, effektvoll marmoriert oder eindrucksvoll glitzernd - und individuelle Geschenkideen in wirkungsvoller Verpackung. Dazu erhalten die Teilnehmer viele Anregungen für die ersten Siede-Experimente zu Hause.

Bitte mitbringen: Stabmixer, alten großen Kochtopf (möglichst emailliert), stabiles Plastikgefäß (z.B. 1l-Messbecher), 2 alte Kochlöffel, Küchenpapier, Kuchenform zum Ausgießen der Rohseife. Materialkosten nach Aufwand.

Kurs 21412 ◗ **Leitung:** Regina Rossa, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 01./02.11.14, 10-13.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 39 €

Adventswerkstatt

Wir wollen Schönes für die Adventszeit wie Türkränze, Lichterkettensträuße, Adventskränze und -gestecke binden.

Dekoartikel und Material bitte mitbringen,wenn vorhanden. Tanne wird gestellt und nach Verbrauch berechnet. Rosenschere bitte mitbringen. Falls jemand einen Adventskranz zum Hängen fertigen möchte, bitte vorher benachrichtigen.

Kurs 21413 ◗ **Leitung:** Anke Bendig, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 22.11.14, 14-18 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 16 €

Kalligrafie – die Kunst des Schreibens – für Jung und Alt

In diesem Kurs werden wir uns mit verschiedenen Schriften beschäftigen: Textura, Unziale, Englische Schreibschrift...Geschrieben wird mit verschiedenfarbiger Beize. Gestaltungsbeispiele, Schriftvorlagen, Pinsel, Federn und Papier stehen zur Verfügung.

Bitte ein großes Geodreieck und einen Zirkel mitbringen. Gerne können auch Lieblingsgedichte oder Sprüche, die als Vorlage dienen, mitgebracht werden.

Kurs 70050 ◗ **Leitung:** Carolina Ehlers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 15.11.14, 10-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 35 €, zusätzliche Materialkosten: 5-10 €



Fahrradreparatur

Fahrradreparatur leicht gemacht von A-Z

In diesem Kurs lernen Sie, selbstständig Ihr Fahrrad zu reparieren. Wir legen selbst Hand an, auch wenn es mal ölig wird. Wir beschäftigen uns mit fast allen Teilen des Fahrrades, Gangschaltung, Licht, Bremse, Achsspiel und Kugellager sowie Reifenwechsel. Ich freue mich über Ihre Teilnahme.

Kurs 21414 ◗ **Leitung:** Christoph Böckmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 26.09.14, 16-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 15 €

Jahr der kulturellen Bildung 2014



Kultur-Herbst in den Volkshochschulen des Kreises Rendsburg-Eckernförde

VHS HOHENWESTEDT

Autorenlesung in Hohenwestedt: Neue Krimis von Harald Jacobsen

Hauptkommissar Frank Reuter von der SOKO Kieler Woche und Oberkommissar Fokke Mommsen von der Kripo aus Lübeck verbinden zwei Umstände miteinander.

Beide sind fiktive Ermittler und die geistigen Geschöpfe von Harald Jacobsen, dem in Hohenwestedt ansässigen Schriftsteller.

Am 24.09.14 ab 19.30 Uhr wird er beide Kommissare in einer Lesung präsentieren.

Diese Lesung ist eine gemeinsame Veranstaltung der VHS und der Gemeindebücherei Hohenwestedt.

Leitung: Harald Jacobsen,
Zeit: Mi., 24. 09.14, 19,30 Uhr,
Ort: Gemeindebücherei,
Gebühr: 5 €

Weitere Infos: 04871/499644 oder unter www.hohenwestedt.de

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

VHS MOLFSEE

Albrecht Dürer – die Erfindung des modernen Künstlers



Albrecht Dürer war der erste Künstler, der sich alle Attribute, Klischees und Eigenschaften zuerkannte, die das Publikum bis heute von einem echten Künstler erwartet: narzisstische Selbstbespiegelung, der Anspruch, die Welt persönlich zu deuten und mit Sinn zu begaben sowie der Hand zu künstlerischer Provokation.

Der Vortrag analysiert die Reihe seiner Selbstbildnisse, in denen Albrecht Dürer sein modernes Selbstverständnis als Künstler in wechselnden Inszenierungen zum Ausdruck bringt.

Leitung: Jens Martin Neumann
Ort: Begegnungsstätte Osterberg, Großer Saal
Zeit: Do., 25.09.14, 19 - 20.30 Uhr
Gebühr: 5 €

Weitere Infos: 0431/6599768 oder unter www. vhs-molfsee.de

VHS NORTORF

Erst wenn die Mutigen klug
und die Klugen mutig geworden sind,
wird das zu spüren sein,
was irrtümlicherweise
schon oft festgestellt wurde:
Ein Fortschritt der Menschheit.

Erich Kästner

Was nicht in Euren Lesebüchern steht ……

eine Lesung über Leben und Werk von Erich Kästner, vorgetragen von Karl-Heinz Langer

Leitung: Karl-Heinz Langer
Zeit: So., 26.10.14, 11 Uhr,
Ort: Dörfergemeinschaftshaus Borgdorf-Seedorf, Schulweg

Weitere Infos: 04392/4108 oder unter www.amt-nortorfer-land.de

VHS FELDE

Musikcafé und Ausstellung

Kleines Konzert zur Einweihung des neuen „alten“ Klaviers in der VHS. Es spielt ein Jazz/ Blues –Duo: Stephan Scheja (Klavier) und Antje Steenbeck (Gesang), später Backgroundmusik .

Ausstellungseröffnung von Kunstwerken aus den Kursen von Kay Prinz. Die Bilder hängen in allen VHS Räumen und laden zum Rundgang ein.

Zeit: Fr., 03.10.14, 15.30 bis ca. 17.30 Uhr
Ort: VHDS Felde, Dorfstraße 2, 24242 Felde, **Gebühr:** keine,
Spenden sind gerne willkommen.

Weitere Infos: Tel.: 04340/403185 oder unter www.vhs-felde.de

FÖRDE-VHS

„Unter Wasser“ – Schwarzlichttheater

Schwarzlicht bietet ungeahnte Möglichkeiten, mit einfachen Mitteln große Effekte zu erzielen. Schwarzlicht, besser UV-Licht, hat seinen Namen vom Licht, das bei dieser Darstellungsform verwendet wird. Auf diese Weise entsteht eine Fantasiewelt, in der geheimnisvolle, zauberhafte und faszinierende Situationen entwickelt werden.

(Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem Programm der FÖRDE-vhs)

Leitung: Inge Oscheja,
Zeit: Sa., 20. 09.14, 11.15 -14.15 Uhr,
Ort: KulturForum und vhs Kunstschule A.045,
Gebühr: 27 €

Weitere Infos: 0431/901-5200 oder unter www.foerde-vhs.de

VHS FLINTBEK

Schwedische Märchen für Kinder über 18 Jahre – und schwedische Musik zur Weihnachtszeit

Tage Danielsson (1928 – 1985), schwedischer Schriftsteller, Poet, Komiker, Schauspieler, Filmproduzent und Regisseur (sein letzter Film: „Ronja Räubertochter", 1984) veröffentlichte 1965 seine „Sagor för barn över 18 år".

Eine Auswahl daraus befasst sich in dieser zweiten Veranstaltung der VHS Flintbek auf unglaublich phantasievolle und hintergründige Weise u. a. mit Statistikern, Pastoren, Psychologen, Politikern, mit zeitgenössischer Musik und den Tücken der ersten Großrechner.

Auch womit man sich im Paradies beschäftigt, ist zu hören und Danielssons berühmtes Weihnachtsmärchen, das als Zeichentrickfilm im Fernsehen seit 1975 jedes Jahr zu Weihnachten im schwedischen Fernsehen gezeigt wird.

All dies erstmalig ins Deutsche übertragen und zu Gehör gebracht von Volker Heidemann, trefflich garniert mit schwedischer Volksmusik auf schwedischen Volksmusikinstrumenten wie Nyckelharpa, Säckpipa, Härjedalspipa und Seljeflöjt von Gunda Weigandt, Ira Meyer und Jürgen List

◗ **Leitung:** Volker Heidemann
Zeit: Sa., den 29. 11.14, 16.00 Uhr
Ort: Im Haus der VHS, Heitmannskamp 4, 24220 Flintbek,

Eintrittskarten (10 €)
können im VHS-Büro im Vorverkauf erworben werden. Restkarten an der Abendkasse

Weitere Infos: 04331/2088-0 oder unter www.vhs-rendsburg.de

VHS RENDSBURGER RING E.V.

Semestereröffnung der VHS Rendsburg im Rahmen des Kulturfrühstücks

„Mas que nada" – „Mehr als nichts"

Eine musikalische Rundreise durch Lateinamerika

Für Freunde traditioneller Latino-Musik spielt die Gruppe Latin Link Guajira, Son Cubano, Bolero, Cumbia, Samba und Bossa Nova mit akustischen Gitarren, Perkussion, Akkordeon, Kontrabass und Gesang. Ihr Repertoire haben die vier Laienmusiker auf Reisen nach Kuba und Brasilien zusammengetragen, gesungen wird spanisch und brasilianisch.

Die Moderation vermittelt profunde Informationen zum kulturellen Hintergrund der Musik.

Kurs 20001 ◗ **Leitung:** Olaf Grell,
Zeit: So., 07.09.14,11.15 Uhr ,
Ort: Büdelsdorf, Bürgerzentrum,
Gebühr: 12 €

Veranstaltungen in der VHS Rendsburg – Jubiläum 25 Jahre Kulturzentrum

Bodhrán – irische Rahmentrommel für Anfänger

Bodhrán, die irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines Sticks gespielt und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern.

Ein Kurs für alle Anfänger, die Tipps bekommen und Spieltechniken erlernen möchten. Notenkenntnisse werden nicht benötigt. Nach kurzer Einführung steht die Vermittlung der Technik des Bodhrán-Spiels im Vordergrund. Das Zusammenspiel (Session) sowie Strukturen und Begleitmuster sind ebenfalls Schwerpunkte.

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de



Sie benötigen auch kein Instrument, denn alle Bodhráns werden kostenfrei zur Verfügung gestellt. 2008 gewann Guido Plüschke den 3. Platz bei den World Bodhrán Championships in Milltown/Kerry, Irland.

Damit ist er der erste Nicht-Ire, der jemals in das Finale gekommen ist und eine Trophäe von der grünen Insel mitbrachte.

Kurs 20816 ◗ **Leitung:** Guido Plüschke, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01. 11.14, 9.30-13.00 Uhr, min 8 TN, **Gebühr:** keine

Konzert im Rahmen der Interkulturellen Woche 2014

Gospelkonzert Eversmiling Liberty

Gospelchor der VHS Rendsburg & Gospel-Projekt Jever mit Gospelband und Bläsern

Musik: Jens Johansen & Erling Kulberg,
Text: Judas Maccabeus
Solistin: Richetta Manager,
Judas: Fabio Niehaus

Kurs 20005 ◗ **Gesamtleitung:** Stefan Schauer, **Veranstalter:** VHS Rendsburger Ring, **Ort:** ACO Thormannhalle, 24782 Büdelsdorf, Am Ahlmannkai (Parkplatz am Rondo)
Zeit: Sa., 20. 09.14, 19.30 Uhr,

Einlass und Catering ab 18.00 Uhr,
Karten: 12 € (Erw.) 8 € (Kinder, Schüler und Studenten)

Kartenvorverkauf: Musikmarkt RD, Buch + Papier Albers (Rondo), Schneiderei Muth, Büdelsdorf, VHS-Geschäftsstellen Rendsburg und Büdelsdorf, **Ticket-Hotline 04331-20880**

Platt- und hochdeutsche Lesung mit Matthias Stührwoldt „Dat meiste geiht doch vörbi"

Eine Veranstaltung von der Coburg'schen Buchhandlung, der Stadtbücherei und der VHS Rendsburg

Dat meiste geiht doch vörbi, das kann nur einer sagen, der dem Alltag mit Gelassenheit begegnet und das nicht nur, wenn er plötzlich im Regen sitzt.

Matthias Stührwoldt setzt sich mit sich und seiner Welt ins Einvernehmen und erzählt lustige Geschichten, die seinen ländlichen Alltag auf oft ungewöhnliche Weise widerspiegeln.

Kurs 20103 ◗ **Veranstalter:** Coburg'sche Buchhandlung, Stadtbücherei und VHS, **Ort:** Kulturzentrum, Hohes Arsenal, Kleiner Saal, **Zeit:** Do, 09. 10. 2014, 20 Uhr (nach dem Melken), **Termine:** 1, **Gebühr:** 8 €

Kartenvorverkauf: Coburg'sche Buchhandlung, Stadtbücherei und VHS

Weitere Infos: 04331/2088-0 oder unter www.vhs-rendsburg.de

VHS in der Nachbarschaft – VHS BORDESHOLM-WATTENBEK

„Erzählkultur" Zeit der Rückschau – Zeit des Erwachens

„ Ich lebe mein Leben
in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn…"

(R. M. Rilke)

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit, auf das eigene Leben zu schauen. Lassen Sie uns miteinander ins Erzählen und Zuhören kommen und erfahren, was war und nicht mehr ist. Was kommt? Woher? Wohin? Wann?

◗ **Zeit:** donnerstags, ab 06.11.14, 10 – 11.30 Uhr, 4 x

Weitere Infos: 04322/695-148 oder unter www.vhs-bordesholm-wattenbek.de

VHS MELSDORF

Kaffeehaus und Musik (Ravel und Debussy, Pianist Andres Bronnmann) zu selbstgemachten Torten

◗ **Zeit:** 02.11.14, 15.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Melsdorf

Weitere infos: 04340/402929 oder unter www. vhs-melsdorf.de

VHS GETTORF

Transfertechniken in der Acrylmalerei

Transfertechniken ermöglichen auch ungeübten Zeichnern das Übertragen des Motivs auf den Mal-Untergrund. Die Techniken sind sowohl für den experimentellen Bereich als auch für die klassische Malerei gut einsetzbar. Bitte mitbringen: Wasserbecher oder –glas, Palette, Lappen, Bleistift HB und Kugelschreiber, 1 weichen Graphitstift, Lineal, Papier A4 oder größer (Aquarellblock), und/oder Malpappen, 5 Fotokopien von Porträtfotos aus der Familie oder andere Bilder, Pinsel, Acrylfarben. Informationen über die Kursleiterin auch unter www.anitaschwieger.jimdo.com.

◗ **Leitung:** Anita Schwieger, **Ort:** Kunstraum des Schulzentrums, Hauptgebäude (4), 5 Stunden, **Zeit:** Sa., 11.10.14, 13 - 18 Uhr, **Gebühr:** 20 €

Weitere Infos: 04346/602925 oder unter www.vhs-gettorf.de

VHS Kronshagen

Lesung „Borowski und die einsamen Herzen" – vom Tatort-Film zurück zum Roman & „Schattenbombe"

... der neue Kiel-Krimi, Hannes Nygaard

Seine Krimis sorgen für durchwachte Nächte im besten Sinne: Hannes Nygaard.

Der Autor, der mit dem Kriminalrat Lüder Lüders aus Kiel und dem Polizeioberkommissar Große Jäger aus Husum norddeutschen Krimikult geschaffen hat, kommt nach Kronshagen! Und er liest nicht nur aus seinem neuen Kiel-Krimi „Schattenbombe".

Hannes Nygaard, der übrigens auf Nordstrand lebt, hat noch einen bekannten Kommissar im Gepäck: Klaus Borowski aus Kiel. Dessen Tatortfolge „Borowski und die einsamen Herzen" hat Nygaard vom Film zurück in Literatur übersetzt. Eine spannende Geschichte!

◗ **Zeit:** Do. 06.11.14, 19.30 Uhr,
Ort: Saal A Bürgerhaus

Weitere Infos: 0431/901-5200 oder unter foerde-vhs.de



03 Gesundheitsbildung

• Fortbildung • Büdelsdorfer Gesundheitsgespräche • Gesundheitskurse in Kooperation mit der Stadtverwaltung Büdelsdorf • Fortbildungen für ErzieherInnen • Gesundheitsförderung der PflegeschülerInnen der imland-KlinikProjekt • KERNig mit 50+ • Fit & munter durch die Lebensmitte • VHS und Musiktherapie-Institut • Parkinson-Selbsthilfetreff • Erste Hilfe und lebensrettende Sofortmaßnahmen • Kurse nur für Männer! • Körpererfahrung und Entspannung • Bewegung und Fitness • Auf einen Blick • Aquagymnastik und Baby-/ Kleinkinderschwimmen • Feldenkrais für Babys • Golf • Gesundheitstipps und alternative Heilmethoden • Kosmetik und schönes Aussehen • Alternative Ernährungsformen • Kreative Küche

Fortbildung

Kursleiterkonferenz der VHS Rendsburg im Fachbereich Gesundheitsbildung

In dieser Kursleiterkonferenz besprechen wir die Grundlagen für die Durchführung des neuen Semesters. Die Kursleiterkonferenz dient auch dem Erfahrungsaustausch und der Vorstellung neuer Kurskonzepte und Methoden in der Gesundheitsbildung.

Eingeladen sind alle KursleiterInnen aus dem Fachbereich Gesundheitsbildung der VHS Rendsburg.

Kurs 30000 ◗ **Leitung:** Elisabeth Pohlmeyer, Rainer Nordmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 26.08.14, 16-17.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine

Workout & Pilates – Fortbildung für Kurs- und ÜbungsleiterInnen

Frische Ideen zum Kursklassiker „Bauch, Beine, Rücken & Po“ sowie „Pilates“. Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung und zur Entspannung werden mit und ohne Zusatzgeräte vorgestellt sowie geübt.

Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad:
Basic - Mittelstufe.

Kurs 30001 ◗ **Leitung:** Claudia Heller, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 14-17.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 27 € (für Kursleiter der VHS Rendsburg gebührenfrei)

Arbeit an der Körperbewusstheit – in Ruhe und Bewegung

Fortbildung für Bewegungspädagogen (z.B. Lehrer für moderne Gymnastik, Tanz, Sport, etc.)

Es wird eine Vielfalt von kreativer fachorientierter Praxis und pädagogischen Kenntnissen vermittelt, die in vielen Arbeitsbereichen genutzt werden kann, wie z.B. in Sportvereinen, Tanzschulen, allgemeinbildenden Schulen, Volkshochschulen, Vorsorgeeinrichtungen, therapeutischen Einrichtungen etc.

Unsere sorgsam ausgewählten, breit gefächerten Lehrgangsangebote und der rege Austausch der LehrgangsteilnehmerInnen bereichern und aktualisieren die persönliche Lehrqualifikation, bieten neue Impulse und Ideen für die Bewegungspädagogik.

Anmeldung bis 17.09.14 bei Helga Jessen Tel. 04331-28751.

Kurs 30002 ◗ **Leitung:** Frauke Besuden, Gertraud Melchers-Rothenberg, **Ort:** Helene-Lange-Gymnasium, Kleine Halle, **Zeit:** Sa./So., 27./28.09.14, Sa. 14.30-18.30 Uhr, So. 9-12.30 Uhr, **Termine:** 2, **Gebühr:** 45 €

Büdelsdorfer Gesundheitsgespräche

Bei den Büdelsdorfer Gesundheitsgesprächen geht es rund um das Thema Gesundheit. VHS-KursleiterInnen informieren über ihre Kursangebote, ExpertInnen stellen ihre Angebote vor.

Geboten wird die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, Neues kennen zu lernen und die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen.

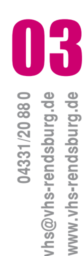


Elisabeth Pohlmeyer,
Heilpraktikerin

Zeit: Jeden 2. Dienstag im Monat, jeweils von 16-18 Uhr, gebührenfrei.

Veranstaltungsort:
Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf.

Ihre Ansprechpartnerin der VHS in Büdelsdorf ist **Elisabeth Pohlmeyer, Tel.: 04331-208812**



Legasthenie - sinnvoll fördern statt abwarten

Durch die formelle Anerkennung als LegasthenikerIn ersparen Sie Ihrem Kind viel schulischen Leistungsdruck.

Legasthenie ist auch durch Störungen im Bereich der Hörverarbeitung bedingt. Legastheniker haben zwar häufig keine Probleme mit dem (peripheren) Hören an sich, aber mit der Verarbeitung des Gehörten im Gehirn.

Dieses Gesundheitsgespräch bietet Ihnen Informationen über die ganzheitliche Diagnose und Begutachtung sowie Beratung und Förderung bei Legasthenie.

Kurs 30003 ◗ **Leitung:** Rainer Nordmann, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di.,09.09.14, 16-18 Uhr,**Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

Klangschalentherapie

„Alles ist Schwingung" haben wir im Physikunterricht gelernt. Der Ton/Klang ist hörbare Schwingung, also auf einer Frequenz, die für unser Sinnesorgan Ohr wahrnehmbar ist.

Wie und warum wirken Klangschalen auf den Körper, den Geist und die Seele? Wie kann ich Klänge (Musik/Gesang) einsetzen, um mein Wohlbefinden zu steigern? Oder sogar Blockaden und Verspannungen zu lösen?

In diesem Gespräch steht der Raum offen für Fragen und Selbsterfahrung.

Kurs 30004 ◗ **Leitung:** Katrin Grimm, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 07.10.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

Synergetische Innenweltreisen

Über synergetische Innenweltreisen können die im Unterbewusstsein abgespeicherten emotionalen Verletzungen (innere Bilder) aufgelöst werden. Einblicke in eine selbstbestimmte Therapie.

Kurs 30005 ◗ **Leitung:** Axel Preuschoff, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 11.11.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

„Was ich immer schon mal wissen wollte..."

Haben Sie Fragen zu bestimmten Krankheiten, Therapien oder (alternativen) Heilweisen?

Möchten Sie erfahren, was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können?

Dieses Gesundheitsgespräch beginnt nicht mit einem Vortrag, sondern widmet sich ganz Ihren Fragen zur Gesundheit. Aus der Perspektive der psychosomatischen Medizin betrachten wir die Möglichkeiten, die jeder selbst hat, um zu seinem Gesundwerden und -bleiben beizutragen.

Kurs 30006 ◗ **Leitung:** Elisabeth Pohlmeyer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.12.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

„Artgerechte" Ernährung für Menschen

Woraus soll unser Essen bestehen? Ernährung wirkt lebenslang, es ist derjenige Faktor, den wir am wirkungsvollsten beeinflussen können.

Lernen Sie, den Inhalt Ihres Kühlschranks und Ihres Einkaufswagens mit neuen Augen zu sehen. Es geht um die Ernährungsweise, die Ihnen hilft, sich optimal mit Fitmachern und Vitalstoffen zu versorgen. Sie hören, was heute jeder für seine optimale Gesundheit tun kann und was wissenschaftlich gesichert ist.

Kurs 30007 ◗ **Leitung:** Hubert Wahle, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di.,13.01.15, 16-18 Uhr,**Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

Gesundheitskurse in Kooperation mit der Stadtverwaltung Büdelsdorf

Bewegen und entspannen

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit erhalten oder vergrößern, jugendliche Geschmeidigkeit ein Stück weit zurückerlangen?

Möchten Sie Rückenbeschwerden vorbeugen oder unnötige Anspannung loslassen, z.B. im Schulter-/Nackenbereich?

Möchten Sie lernen, Stress zu reduzieren, die Atmung zu vertiefen und sich mehr zu entspannen?

Dann nutzen Sie einen Teil Ihrer Mittagspause dazu, es sich in angenehmer Atmosphäre zusammen mit netten KollegInnen gut gehen zu lassen.

Hier können Sie sich mal ganz auf sich konzentrieren und vielleicht eigene, neue Möglichkeiten entdecken…Sie werden u.a. Übungen aus dem Rücken-Qi-Gong kennenlernen sowie Elemente aus der Bewegungsmethode von Dr. Feldenkrais.

So haben Sie die Möglichkeit, mehr Bewegungsfreiheit, Leichtigkeit, innere Ruhe und Gelassenheit zu empfinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: eine Decke, ein größeres Handtuch und bequeme Kleidung.

Interessierte BürgerInnen, die nicht bei der Stadtverwaltung arbeiten, können sich ebenfalls anmelden!

Kurs 30008 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.09.14, 12.05-12.35 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 30 €

Kurs 30009 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 11.11.14, 12.05-12.35 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 35 €

Fortbildungen für ErzieherInnen

Rückengesundheit im Kindergartenalltag

Im Kindergartenalltag wird der Rücken jeden Tag beansprucht.

Wie gestalte ich einen „rückengerechten" Tagesablauf?

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur beugt Beschwerden vor oder führt zu einer Linderung bestehender Probleme.

Vorgestellt werden Körperwahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

Kurs 30010 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 13.09.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 58 €

„Lass es Dir gutgehen" – Wohlbefinden durch Ruhe und Gelassenheit

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen den ruhelosen Geist wieder ins Gleichgewicht.

Mit Hilfe von Atemübungen, Fußreflexzonenmassage, Meditationen und Yogaübungen lernen Sie, Stress abzubauen und sich wieder energetisch aufzuladen.

Zusätzlich erhalten Sie Materialien, die Sie jederzeit in Ihrem Kindergartenalltag einsetzen können.

Kurs 30011 ◗ **Leitung:** Bettina Tesche, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 58 €

Gesundheitsförderung der PflegeschülerInnen der imland-Klinik

Wir brauchen gesunde Gesundheits- und KrankenpflegerInnen!

In einem Kooperationsprojekt mit der imland-Pflegeschule erhalten die Auszubildenden in der VHS Schulungen in den Bereichen Rückenschule, Qi Gong, Beckenbodengymnastik, Atmung und Feldenkrais.

Projekt KERNig mit 50+

KERNig mit 50+
ist ein Angebot für Menschen, die älter als 50 Jahre sind, Arbeitslosengeld II beziehen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Ob Rückenschule, Aquagymnastik, Entspannung, Fitness oder gesunde Ernährung, probieren Sie es einmal aus!

Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Ihrer Integrationsfachkraft im Job-Center 50plusKERNig oder Ihrer Ansprechpartnerin in der VHS Rendsburg: Elisabeth Pohlmeyer, 04331- 208812.

Fit & munter durch die Lebensmitte

Die Lebensmitte ist eine Zeit des Wandels im Leben wohl jeder Frau. Die Kinder sind groß und gehen aus dem Haus, die Paarbeziehung verändert sich und der berufliche Alltag muss neu strukturiert werden.

Doch damit nicht genug: auch die Hormonlage stellt sich komplett um. Wie können Frauen diese Lebenszeit so gestalten, dass sie sich darin möglichst wohl, fit und munter fühlen? Was kann dazu beitragen?

Lassen Sie sich in diesem Tageskurs von Expertinnen aus verschiedenen Bereichen zeigen, wie diese Zeit des Wandels für Sie eine schöne Zeit sein kann...

10.00-11.30 Uhr:
Die Wechseljahre
schulmedizinisch und naturheilkundlich betrachtet

Grundlage der Wechseljahre sind Veränderungen der Hormonlage. Um welche Hormone geht es? Was steuern sie im Körper? Wie sich die Veränderungen der Hormonlage auf Körper und Seele auswirken und mit welchen schulmedizinischen und naturheilkundlichen Mitteln man darauf positiv Einfluss nehmen kann, erläutert dieser Vortrag.



Dr. med. Teresa Hanß,
Fachärztin für Frauenheilkunde und Naturheilverfahren

11.45–12.45 Uhr:
„Ernährung im Säure-Basen-Gleichgewicht"

Mit „basischer Ernährung" können wir auf vielfältige Weise etwas für unser Wohlbefinden tun.

Was ist das „Säure-Basen-Gleichgewicht"? Wie reagiert der Körper auf verschiedene Nahrungsmittel? Welche Lebensmittel sind basisch? Wie kann ich mich entsprechend ernähren? Wie kann ich durch Körperpflege und Trinken eine „Entschlackung" unterstützen?

Hilfreiche Tipps und Rezeptvorschläge für den Alltag erleichtern eine gewünschte Ernährungsumstellung und können helfen, die Lebensqualität zu steigern.



Dr. Gaby Brüssow-Harfmann,
Bildungsreferentin LandFrauenVerband Schleswig-Holstein e.V., Ernährungsberaterin

12.45–13.30 Uhr:
Mittagessen: Säure-Basen -Ausgleichs-Gericht

13.30–15.30 Uhr:
„Rücken-Qi-Gong – Feldenkrais–Nordic Walking "

Auch Bewegung und Entspannung spielen eine wichtige Rolle, wenn Sie fit und munter durchs Leben kommen wollen.

Kann Nordic Walking ein geeigneter Sport speziell für Sie sein? Oder geht es Ihnen besser mit Rücken-Qi-Gong oder Feldenkrais?

Lernen Sie die verschiedenen Methoden in Theorie und praktischen Übungen kennen

und entdecken Sie, was für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden am förderlichsten ist.



Sabine Böller-Schleiff, *Feldenkrais-Methode, Rücken-Qi-Gong, Nordic-Walking-Trainerin*

16.00–17.00 Uhr: „Die Lebensmitte aus Ihrer persönlichen Sicht“

In den vier Fachvorträgen haben Sie viel (Neues) gehört. Was davon nehmen Sie mit nach Hause? Wie können Sie herausfinden, was für Sie ganz persönlich passend und förderlich ist?
Gibt es so etwas wie übergeordnete Gesetzmäßigkeiten, an denen Sie sich in Zeiten eines solchen Wandels orientieren können?

Legen Sie noch in diesem Tageskurs die Grundlagen für Ihr persönliches „Fit und munter durch die Lebensmitte“!



Elisabeth Pohlmeyer, *Heilpraktikerin*

Kurs 30012 ◗ **Leitung:** Elisabeth Pohlmeyer, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 10-17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 55 €

In der Kursgebühr inbegriffen sind Getränke und kleine Snacks für Frühstücks- und Kaffeepause sowie ein leichtes Mittagessen zum Säure-Basen-Ausgleich.

VHS und Musiktherapie Institut Rendsburg

„Musik erleben“ – Einführung in die musikalische Gruppenimprovisation

Trommeln, unterschiedlich leicht handhabbare Schlag-, Saiten- und Blasinstrumente sowie viele exotische Klangerzeuger sind Ausgangspunkt für verschiedenartige musikalische Abenteuer.

Was lässt sich an Klängen, Rhythmen und Melo-



dien selbst entdecken? Wie können wir als Gruppe daraus Gemeinsames entwickeln und dabei uns und andere neu erleben? Welche Impulse, Stimmungen, Gefühle und Gedanken begleiten mich im Dialog mit den anderen?

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft, sich vertrauensvoll im geschützten Rahmen auf neue und vielleicht ungewohnte Erlebnisse einzulassen.

Kurs 30013 ◗ **Leitung:** Das Team des Musiktherapie Instituts Rendsburg, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 08.10.14, 19.30-21 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 8 €

Parkinson-Selbsthilfetreff

Im Mittelpunkt steht der Erfahrungsaustausch Betroffener u. ihrer Partner. Die Treffen beginnen mit leichten gymnastischen Übungen u. Gesang.

Fachvorträge z.B. zu Themen aus Medizin, Sozialgesetzgebung u. Pflege runden das Nachmittagsprogramm ab.

Kurs 30014 ◗ **Leitung:** Brigitte Kunze, **Ort:** VHS, **Zeit:** jeden 2. Donnerstag im Monat, 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.14 und 08.01.15, 15-17.30 Uhr, **Termine:** 5, **Gebühr:** gebührenfrei

Erste Hilfe und lebensrettende Sofortmaßnahmen

Die Kurse finden in Kooperation mit dem **NTZ-NOTFALLTRAININGSZENTRUM-SH in der VHS Rendsburger Ring e.V., Paradeplatz 11, statt.**

Eine Anmeldung ist aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl sinnvoll. Zum Ausfüllen der Teilnahmebescheinigung benötigen wir Ihren gültigen Personalausweis/Reisepass.

Anmeldung: Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein, Tel.: 04331/4590045, Fax: 04331/4590046, info@notfalltrainingszentrum.de

Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort/LSM – für den Führerschein

Zielgruppe: Für den Führerschein der Klassen A, A 1, B, BE, L, M, T erlernen Sie in diesem Kurs die Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen am Unfallort.

Kurstermine:

Kurs 30015 ◗ 06.09.14
Kurs 30016 ◗ 13.09.14
Kurs 30017 ◗ 20.09.14
Kurs 30018 ◗ 27.09.14
Kurs 30019 ◗ 04.10.14
Kurs 30020 ◗ 11.10.14
Kurs 30021 ◗ 18.10.14
Kurs 30022 ◗ 25.10.14
Kurs 30023 ◗ 01.11.14
Kurs 30024 ◗ 08.11.14
Kurs 30025 ◗ 15.11.14
Kurs 30026 ◗ 22.11.14
Kurs 30027 ◗ 29.11.14
Kurs 30028 ◗ 06.12.14
Kurs 30029 ◗ 13.12.14
Kurs 30030 ◗ 20.12.14
Kurs 30031 ◗ 10.01.15
Kurs 30032 ◗ 17.01.15
Kurs 30033 ◗ 24.01.15
Kurs 30034 ◗ 31.01.15

Leitung: NTZ-Team, **Ort:** VHS, Paradeplatz 11, **Zeit:** 10-16.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 19,99 €

Hinweis: NEU! Keine Anmeldung notwendig! Zum Ausfüllen der Bescheinigung benötigen wir Ihren Ausweis oder Reisepass.

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Erste-Hilfe-Grundkurs

Alle Führerscheinbewerber (Pflicht bei Klassen: C, C1, CE, C1E, D, D1, DE- und D1E), Jugendgruppenleiter, Betriebshelfer, Medizinstudenten, Lehrer, Auszubildende und Arbeitnehmer mit der Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Grundkurs.

Kursinhalte u.a.:

- Absichern der Unfallstelle, stabile Seitenlagerung, Krampfanfall, Schlaganfall, Herzinfarkt, Herz-Lungen-Wiederbelebung,
- Stillung bedrohlicher Blutungen, Schock-Wundversorgung, Vergiftungen, Ertrinken,
- Knochenbrüche, Verbrennungen,
- Helmabnahme Motorradfahrer.

Kurstermine:

Kurs 30035 ◗ 06.–07.09.14
Kurs 30036 ◗ 11.–12.10.14
Kurs 30037 ◗ 22.–23.11.14
Kurs 30038 ◗ 06.–07.12.14

Leitung: NTZ-Team, **Ort:** VHS, Paradeplatz 11, Raum 10, **Zeit:** 10-16.30 Uhr, **Termine:** 2, **Gebühr:** 38 €

Anmeldung: Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein, Tel.: 04331/4590045, Fax: 04331/4590046, info@notfalltrainingszentrum.de

Erste-Hilfe-Grundkurs (Berufsgenossenschaft)

Jedes Unternehmen ist verpflichtet, einen Teil seiner Mitarbeiter zu Ersthelfern ausbilden zu lassen! Wir bilden Ihre Mitarbeiter nicht nur zu Ersthelfern aus, damit sie die sachlichen und personellen Voraussetzungen für Ihre Berufsgenossenschaft erfüllen, sondern damit erkrankte oder verunfallte Kollegen im Notfall professionelle Erste Hilfe erhalten.

Kompetent und zuverlässig – bei uns können Sie Ihre Mitarbeiter zu einem unserer regelmäßig stattfindenden Kurse anmelden!

Inhalte u.a.:

- Verhalten in Notfallsituationen, Absichern von Unfallstellen, stabile Seitenlage,
- Schlaganfall, Herzinfarkt, Herz-Lungen-Wiederbelebung,
- Wundversorgung, Schock, Knochenbrüche,
- Hitze- und Kälteschäden, Vergiftungen, Verätzungen,
- Defibrillation.

Kurstermine:

Kurs 30039 ◗ **Leitung:** NTZ-Team, **Ort:** VHS, Paradeplatz 11, Raum 10, **Zeit:** 25.- 26.09.14 8-15 Uhr, **Termine:** 2, **Gebühr:** keine, Abrechnung über die Berufsgenossenschaft

Erste-Hilfe-Training (Berufsgenossenschaft)

In Ihrem Unternehmen sind bereits Mitarbeiter zu Ersthelfern ausgebildet worden?

Um die berufsgenossenschaftlichen Vorgaben zu erfüllen, müssen ausgebildete Ersthelfer alle 2 Jahre ihr Wissen in einem Erste-Hilfe-Training auffrischen.

Modern und praxisnah - bei uns können Sie Ihre Mitarbeiter zu einem unserer regelmäßig stattfindenden BG-Kurse anmelden!

Inhalte u.a.:

- Verhalten in Notfallsituationen, stabile Seitenlage,
- Schlaganfall, Herzinfarkt, Asthmabronchiale, Herz-Lungen-Wiederbelebung,
- Stillung bedrohlicher Blutungen, Schock,
- Defibrillation.

Kurstermine:

Kurs 30040 ◗ 05.09.14
Kurs 30041 ◗ 31.10.14
Kurs 30042 ◗ 21.11.14
Kurs 30043 ◗ 12.12.14

Leitung: NTZ-Team, **Ort:** VHS, Paradeplatz 11, Raum 10, **Zeit:** 8-15 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine, Abrechnung über die Berufsgenossenschaft

Anmeldung: Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein, Tel.: 04331/4590045, Fax: 04331/4590046, info@notfalltrainingszentrum.de

Kompaktkurs „Herz-Lungen-Wiederbelebung“

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie mindestens einmal in Ihrem Leben eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen müssen, ist sehr hoch.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diesen Menschen gut kennen, auch…es könnten Ihre Eltern sein, Ihr Lebenspartner, Ihr Kind, ein Freund oder Verwandter.

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen die theoretischen und praktischen Grundlagen der Herz-Lungen-Wiederbelebung. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, die Überlebenswahrscheinlichkeit des Betroffenen nach einem Kreislaufstillstand erheblich zu erhöhen.

Kursinhalte:

- Vorgehen in Notfallsituation, Bewusstlosigkeit, stabile Seitenlage,
- Technik Beatmung und Kompression,
- HLW Einhelfermethode,
- HLW Zweihelfermethode,
- Demonstration „Automatisierte Externe Defibrillation“.

Kurstermine:

Kurs 30044 ◗ **Leitung:** NTZ-Team, **Ort:** VHS, Paradeplatz 11, Raum 10, **Zeit:** 11.10.14., 17.30-20 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 15 €

Anmeldung: Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein, Tel.: 04331/4590045, Fax: 04331/4590046, info@notfalltrainingszentrum.de

Kurse nur für Männer!

Sixpack in zehn Wochen!?

MÄNNER SACHE

Wer sich über Monate und Jahre hinweg ein solides Polster zugelegt und unter Bewegung vor allem das Betätigen der Maustaste verstanden hat, kann natürlich nicht erwarten, in kürzester Zeit durch Sixpack-Training wie Brad Pitt in „Fight Club“ auszusehen.

10 Wochen nehmen wir uns Zeit. In dieser Zeit kannst du aber schon halbwegs fit werden, dem Sixpack sehr nahe kommen und auch deine Bauchmuskeln aufbauen.

Was gehört dazu? Intensive Aufwärmphasen und Crunches richtig ausführen, Reihenfolge der Übungen einhalten, Wiederholungen der Übungen, korrekte Atmung, Variationen, Regenerationszeit, gesunde Ernährung und die richtige mentale Einstellung.

Nebenbei erhältst du noch eine Reihe von wichtigen Informationen über deine Gesundheit und die richtigen gesundheitsfördernden Übungen.

Auch Frauen dürfen ihre Männer anmelden!

Kurs 30045 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 20-21 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 16, **Gebühr:** 50 €

„Männer“ – Farbberatung

Finden Sie durch die Farbberatung zu einem unverwechselbaren Look und zu einem ausdrucksstarken und interessanten Erscheinungsbild. Eine weitere Trumpf-Karte zur Entdeckung der Persönlichkeit – ein spannendes Erlebnis!



Sabine Holst

Wollsocken und Decken bleiben zuhause!

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Kurs 30046 ◗ **Tuning-Beauftragte:** Sabine Holst, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa. 11.10.14, 10-14 Uhr, max. 4 TN, **Termine:** 1, Gebühr: 40 €



Autogenes Training für Männer zum Wochenausklang

Das Autogene Training ist eine der international am weitesten verbreiteten Entspannungsmethoden im klinischen u. außerklinischen Bereich.

Autogenes Training ist eine selbstbestimmte und autosuggestive Methode zur Tiefenentspannung und zur positiven Selbstbeeinflussung, eine wirksame mentale Entspannungsmethode.


Yvonne Breitkopf

Zu jeder Zeit und an jedem Ort können Sie mit Hilfe des Autogenen Trainings Erholung und tiefe Entspannung erreichen, Umweltreize ausblenden und Ihre Gesundheit fördern. Sie stabilisieren das Gesunde und stärken Ihre Ressourcen.

Kurs 30047 ◗ **Leitung:** Yvonne Breitkopf, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 12.09.14, 18-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 8, **Gebühr:** 38 €

Kurs 30048 ◗ **Leitung:** Yvonne Breitkopf, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 28.11.14, 18 -19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 34 €

7 Visionen für Männer

Für uns Männer gibt es 7 archetypische Lebensthemen und eben Kräfte und auch Rollen, denen wir uns bewusst öffnen und die uns helfen können, unser Leben erfüllt zu gestalten:

1. **Vitalität**
2. **Spiel**
3. **Abenteuer**
4. **Liebe**
5. **Arbeit**
6. **Erkenntnis**
7. **Inspiration**

MÄNNER
SACHE

In unserer heutigen Art zu leben, ist es für viele Männer, ob jung oder älter, gar nicht so leicht, sich mit den positiven Versionen und auch Visionen dieser Themen zu verbinden. Stattdessen „verhaspelt“ mann sich in Alltag und Problemen.

An diesem Tag wollen wir Männer bewusst mal vom eigenen Alltag weg „auf die Sonne am Horizont schauen“, alle 7 Themen wieder klar und groß als persönliche Vision erkennbar machen.

Die Fragen „Wo will ich eigentlich hin?“ und „Wie würde ich diese Themen leben, wenn ich zaubern könnte?“, Phantasiereisen und „geistige Höhenflüge“ können uns inspirieren – so dass mann anschließend, im Alltag, wieder mehr „einen klaren Plan“ hat und eher weiß, was mann wirklich will, wonach mann strebt.

Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Kurs 30049 ◗ **Leitung:** Cord Cordes, **Ort:** VHS, **Zeit:** So., 18.01.15, Sa. 10-17 Uhr min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 50 €

Körpererfahrung und Entspannung

Aktive Entspannung

Nehmen Sie sich die Zeit, sich ganz auf sich zu konzentrieren, sich selber in Bewegung wahrzunehmen, unnötige Anspannung loszulassen und ganz zur Ruhe zu kommen.

Genießen Sie die Beweglichkeit und Lockerheit, die durch die gleichmäßig fließenden Bewegungen des Rücken-Qi-Gong entstehen. Vielleicht fühlen Sie sich hinterher ausgeglichener, zentrierter und mehr im Gleichgewicht.

Einzelne Bereiche können durch gezielte Bewegungsübungen sowie durch progressive Muskelentspannung noch weiter in die Entspannung kommen.

Kosten für diesen Kurs werden von diversen Krankenkassen anteilig erstattet.Fragen Sie am besten vorab bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und Stoppersocken.

Kurs 30101 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 9.15-10.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 105 €

Kurs 30102 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Di., 09.09.14, 15-16.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 105 €

Entspannung am Wochenende

Finden Sie Entspannung auf drei ganz unterschiedliche Arten und Weisen. Genutzt wird das uralte Wissen des Qi Gong, die Feldenkrais-Methode und Nordic Walking.

Probieren Sie die drei unterschiedlichen Arten aus, Stress zu reduzieren:

1. Beweglichkeit und Lockerheit durch die gleichmäßig fließenden Bewegungsabläufe des Rücken-Qi-Gong.
2. In gezielten Bereichen erhöhte Muskelspannung abbauen durch die sanften kleinen Bewegungen der Feldenkrais-Methode.
3. Den Abbau von Stresshormonen durch die ausdauernden Bewegungen des Nordic Walking.

Genießen Sie diese gekonnte Mischung aus Bewegung und Entspannung. Dies ist ein Thema, das zunehmend auch immer mehr Männer interessiert. Stimmen Sie sich ein auf ein ganz beschwingtes/relaxtes Wochenende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, Laufschuhe und wenn vorhanden Nordic-Walking-Stöcke.

Kurs 30103 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Sa., 13.09.14, 9-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 35 €

Kurs 30104 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 9-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 35 €

Reise durch die 7 Chakren

Chakren sind Energiezentren des Körpers und haben direkten Einfluss auf das Wohlbefinden eines Menschen. Die Verbindung zwischen Körper und Chakren kann gezielt genutzt werden, um ganzheitlich (körperlich, seelisch, emotional, spirituell) Wohlbefinden und Wachstum zu erlangen.


Katrin Grimm


03
04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Die Bedeutungen der einzelnen Chakren werden vermittelt, und jeder lernt seine Chakren zu spüren. Durch Meditationen, Farbvisualisierungen, Düfte und andere Übungen wird an 7 Abenden jeweils ein Chakra intensiv betrachtet, harmonisiert und energetisiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Unterlage (Isomatte oder Yogamatte), Kissen, Decke.

Kurs 30105 ◗ **Leitung:** Katrin Grimm, **Ort:** Fährstr. 21, Osterrönfeld, **Zeit:** Mi., 30.10.14, 18-19.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 70 €

5-Minuten-Meditationen

Das Erlernen vieler verschiedener Kurzmeditationen soll jede und jeden dabei unterstützen, sich auch im Alltag mit Leichtigkeit eine Oase der Ruhe und Entspannung schaffen zu können.

Nach einem kurzen theoretischen Teil werden unterschiedliche Meditationstechniken wie stille Meditationen, Atem- und Bewegungsmeditationen vorgestellt und praktiziert. Somit kann jeder/jede seine/ihre Vorlieben kennenlernen und sie in den Alltag integrieren.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Meditationserfahrene wie auch an Meditationsanfänger.

Pro Abend widmen wir uns je einem Element.
Mitzubringen: Yoga-/Isomatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Schreibzeug.

Kurs 30106 ◗ **Leitung:** Katrin Grimm, **Ort:** Fährstr. 21, Osterrönfeld, **Zeit:** Mi., 05.11.14, 18-19.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 40 €

Die Seele schützen

Fühlen Sie sich oftmals ausgelaugt? Haben Sie das Gefühl, eine Person oder Situation raubt Ihnen Ihre ganze Energie? Fühlen Sie sich manchmal als Spielball äußerer Umstände?

Wir leben in einer Welt, die uns überall mit den unterschiedlichsten Energien konfrontiert: negative Schlagzeilen über Katastrophen, der fordernde Chef, die schlechtgelaunte Kassiererin, der stressige Alltag, die Launen der Kinder und nicht zuletzt das ständige eigene Gedankenchaos. All das wirkt auf uns, wenn wir uns dessen auch nicht bewusst werden.

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit den Fragen, wie jeder Einzelne sich schützen kann und wie negative Energien in positive zu verwandeln sind. Durch das Erlernen verschiedener Methoden, die Seele auf feinstofflicher Ebene vor negativen Fremdeinflüssen zu schützen, kann die Lebensenergie gestärkt werden.

Vor allem geht es darum, sich der eigenen Gedanken bewusst und sensibler zu werden für die Eindrücke, die von außen auf einen zukommen.

Mitzubringen: Yoga-/Isomatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Schreibzeug. Falls vorhanden eigene Klangschalen.

Kurs 30107 ◗ **Leitung:** Katrin Grimm, **Ort:** Fährstr. 21, Osterrönfeld, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 40 €

Seelenflug - Einführung ins schamanische Reisen

„Zu den eigenen Wurzeln finden" ist das Motto dieses Tagesseminars, in dem es darum geht, die Technik des schamanischen Reisens vorzustellen und zu erlernen. Damit verbunden ist die Suche nach dem persönlichen Krafttier.

Dieses Seminar richtet sich an alle spirituell oder schamanisch interessierten Menschen, die den Weg des alten Wissens beschreiten möchten. Ziel ist das Kennenlernen der unterschiedlichen Wirklichkeitswelten (der oberen, unteren und mittleren Welt) und die Stärkung des Vertrauens in die eigenen inneren Bilder. Dadurch erwirbt jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin die Fähigkeit, in den verschiedenen Welten sowohl Hilfe für spirituelle Fragen, als auch für gesundheitliche, emotionale und soziale Probleme zu erhalten.

Mitzubringen: Yoga-/Isomatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Schreibzeug.

Kurs 30108 ◗ **Leitung:** Katrin Grimm, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 29.11.14, 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 40 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Mit Achtsamkeit zum mühelosen Sein

Ein Wochenende, an dem wir üben, innezuhalten, uns selbst wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. Praktische Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen aus dem von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit werden vorgestellt und eingeübt.

Achtsamkeit hilft uns, die Anstrengungen unseres unaufhörlichen Bewertens, Eingreifens und Manipulierens aller Lebenssituationen zu erkennen und loszulassen. Dadurch werden wir mehr und mehr fähig, die in uns schlummernden heilsamen Qualitäten von Liebe und Freude zu spüren und zu lernen, jede Lebenssituation mit neuen Augen zu sehen.

Achtsamkeitsbasierte Methoden sind wissenschaftlich intensiv beforscht und zeigen bei vielen körperlichen und psychischen Symptomen heilsame Wirkungen.

Dieses Wochenende ist für alle geeignet, die aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten wollen, sich mehr Entspannung und Gelassenheit wünschen, mit Stress und Belastungen konstruktiv umgehen wollen oder neugierig und offen sind, sich selbst besser kennen zu lernen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. Tee und für den Sonntag etwas Kleines für das gemeinsame Mittagsbüfett

Jeder Kursteilnehmer erhält eine Übungs-CD zur weiteren selbständigen Übung.

Kurs 30109 ◗ **Leitung:** Andreas Makus, **Ort:** VHS, gr. Saal, **Zeit:** Sa./So., 13./14.9.14, Sa. 13.30-17.30, So. 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 80 €

Kurs 30110 ◗ **Leitung:** Andreas Makus, **Ort:** VHS Musiksaal, **Zeit:** Sa./So., 25./26.10.14, Sa. 13.30-17.30, So. 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 80 €

Achtsam ins neue Jahr

Achtsamkeit ist angewandte Selbstfürsorge und ein Schlüssel zu Präsenz, innerer Ruhe, Freude, Liebe und neuer Kraft. Wie wollen wir für uns sorgen, wenn wir uns nicht spüren?

Achtsamkeit kann uns Türen zu neuen Erkenntnissen und Entwicklungen öffnen.

Dieser Kurs hilft, anzukommen im gegenwärtigen Moment, in unserer ruhigen Mitte. Wir üben das Loslassen und Entspannen. Sie erhalten eine gute Gelegenheit, die heilsamen Wirkungen von Achtsamkeit selbst zu erfahren.

In diesem Kurs steht das Praktizieren von Achtsamkeit im Mittelpunkt. An vier Samstagen werden Sie die klassischen Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn) kennenlernen und üben. Neben Sitz- und Gehmeditation werden auch Körperwahrnehmungsübungen in Ruhe und in Bewegung geübt. Gleichzeitig geht es darum, wie Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. Tee und für den Sonntag etwas Kleines für das gemeinsame Mittagsbüfett

Jeder Kursteilnehmer erhält eine Übungs-CD und sollte die Bereitschaft zur weiteren selbständigen Übung zwischen den Übungsterminen mitbringen.

Kurs 30111 ◗ **Leitung:** Andreas Makus, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 03.01.15, 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 160 €

Intuitiv-meditatives Bogenschießen

Bogenschießen macht Spaß, hält fit und bewirkt einen Zustand von Konzentration und Ruhe, der für Gesundheit und Wohlbefinden immer wichtiger wird. Sich beim Bogenschießen auf einen sicheren Stand, den Bewegungsablauf und auf das Ziel zu konzentrieren, lässt bedrückende Gedanken oder Nervosität schwinden, trägt zum Abbau von Aufmerksamkeitsdefiziten und Stress bei und gibt innere Orientierung.

Bogenschießen spricht jede Altersstufe an. Beim intuitiv-meditativen Bogenschießen werden zunächst vor dem Hintergrund jahrtausendealter Erfahrungen die Handhabung von Pfeil und Bo-

gen sowie Elemente des Schussablaufes erlernt und körperlich-mentale Vorgänge wie Atemrhythmus, Spannung und Loslassen geübt und erfahren. Auf diesen Grundlagen werden dann erste meditative Übungen angeboten, die Anliegen der Teilnehmenden beinhalten können.

Das Angebot versteht sich als „Schnupperkurs". Auf Möglichkeiten, an weiteren Aufbaukursen teilzunehmen, und auf spezielle Angebote in beruflichen oder therapeutischen Feldern wird hingewiesen.



A. Preuschoff/F. Hegger

Vorinformationen können auch über **www.bogensport-hegger.de oder www.supervision-preuschoff.de** bezogen werden. Anlage u. Ausrüstung werden komplett gestellt.

Kurs 30112 ◗ **Leitung:** Fritz Hegger/ Axel Preuschoff, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 13-17 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 40 € (+ 10 € für Ausrüstung)

Autogenes Training nach Prof. J.H. Schultz

Die konzentrative Selbstentspannung des Autogenen Trainings hat den Sinn, sich mit genau vorgeschriebenen Übungen innerlich immer mehr zu lösen, zu versenken und so für den ganzen Organismus eine von innen kommende „Umschaltung" zu erreichen, die es erlaubt, Gesundes zu stärken und Ungesundes zu mindern oder abzustellen (Prof. Dr. J.H. Schultz).

Mitzubringen: Decke, Kissen und dicke Socken.

Kurs 30113 ◗ **Leitung:** Yvonne Breitkopf, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 8, **Gebühr:** 80 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) bewirkt durch willentliche An- u. Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers.

Der Übende lernt, die muskuläre Entspannung aktiv u. bewusst herbeizuführen. So können mit gutem Erfolg Unruhe-, Erregungs- u. Verspannungszustände, Herzklopfen, Schwitzen,Schmerzzustände, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder allgemeiner Stress beeinflusst werden.

Mitzubringen: eine Wolldecke, Nackenkissen oder Nackenrolle, Kissen, warme Socken.

Kurs 30114 ◗ **Leitung:** Meike Wolf, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 11.45-12.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 8, **Gebühr:** 40 €

Entspannungstechniken zur Stressbewältigung

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Techniken zur Entspannung kennen, um Ihren persönlichen Favoriten auszumachen: Autogenes Training nach Prof. Schultz, Heilreisen und formelhafte Vorsätze.

Bitte warme Socken, Decke und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Kurs 30115 ◗ **Leitung:** Yvonne Breitkopf, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 10-12 Uhr min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 10 €

Kurs 30116 ◗ **Leitung:** Yvonne Breitkopf, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 15.11.14, 10-12 Uhr min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 10 €

Selbsthypnose – ein effektives Werkzeug für mehr Ruhe, Gelassenheit und neue Ziele

Wer sich in eine Problemtrance hineinsteigern kann (und das haben wir von klein auf gelernt: Angst vor dem Zahnarzt, vor der Prüfung, Lampenfieber usw.), kann sich mit denselben Mechanismen auch in erwünschte Zustände versetzen.

Nur haben wir leider bisher nicht gelernt, auf dieses mentale Programm zu achten und uns seiner Mechanismen bewusst zu werden.

Das wollen wir in diesem Kurs ändern. Er hilft Ihnen, die Fähigkeit zu entwickeln, erwünschte Zustände effektiv bei sich selbst herbeizuführen und sich wirksame Suggestionen für persönliche Veränderung zu geben.

Solche selbsthypnotischen Zustände sind sehr nützlich. Dabei treten gut erforschte physiologische Veränderungen auf: Die Muskelspannung sinkt, Herzfrequenz und Blutdruck verringern sich, die Atmung wird regelmäßig und langsam, Hirnareale verändern ihre Aktivität, der Stresshormonspiegel nimmt ab. Freuen Sie sich auf ein mentales Werkzeug, das im Spitzensport schon lange etabliert ist.

Mitzubringen: Decke oder Liegematte

Kurs 30117 ◗ **Leitung:** Hubert Wahle, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Fr. 12.09.14, 18-21 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 50 €

Selbsthypnose für Fortgeschrittene

Kurs 30118 ◗ **Leitung:** Hubert Wahle, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Fr., 31.10.14, 18-21.15 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 54 €

Hatha-Yoga



Vermittelt werden Grundprinzipien u. Grundhaltungen des Yoga. Sie nehmen bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, kräftigen u. dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch u. Rücken. Sie trainieren Ihren Gleichgewichtssinn u. entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.

Übungen zur Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems u. der Beruhigung u. Bündelung Ihres Geistes.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Übungsmatte (feste Unterlage).

Kurs 30119 ◗ **Leitung:** Ulrike Nerong, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 8.45-10.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30120 ◗ **Leitung:** Ulrike Nerong, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10.30-12 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Kurs 30121 ◗ **Leitung:** Ulrike Nerong, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30122 ◗ **Leitung:** Volker von Beesten, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 19.45-21.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30123 ◗ **Leitung:** Anke Iwahn-Berger, **Ort:** Helene-Lange-Gymnasium, Kleine Halle, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30124 ◗ **Leitung:** Alexandra Hofinga, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum Kl. Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30125 ◗ **Leitung:** Ulrike Nerong, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Do., 11.09.14, 14.30-16 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30126 ◗ **Leitung:** Ulrike Nerong, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Do., 11.09.14, 16.15-17.45 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30127 ◗ **Leitung:** Anke Iwahn-Berger, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30128 ◗ **Leitung:** Birgit Sansarga Hadlok, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Fr., 12.09.14, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 60 €

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Kurs 30129 ◗ **Leitung:** Ulrike Nerong, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 8.45-10.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Yoga Intensiv

In einer genauen Körperarbeit stärken bzw. dehnen wir unsere Muskeln, Gelenke und Organe.

Atem- u. Entspannungsübungen spenden Energie und lösen Spannungen auf körperlicher und geistiger Ebene. Unser Körperbewusstsein wird verbessert und die Achtsamkeit gestärkt.

Der Geist, die Gedanken und Emotionen werden durch Konzentration und Meditation klar und ruhig.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen.

Kurs 30130 ◗ **Leitung:** Susanne Lorenzen, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.30-21 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30131 ◗ **Leitung:** Susanne Lorenzen, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Lachen befreit – Lachen mit Lachyoga macht Freude

Lachyoga bedeutet lachen ohne Grund.

Das „So tun als ob“, also das Lachen ohne Grund, hat genauso positive Wirkungen für Körper und Seele wie das „echte“ Lachen. Denn unser Gehirn kann ein Lachen, das von Herzen kommt, nicht unterscheiden von einem künstlichen Lachen.



Lachen ist gesund, baut Stress ab und steigert das allgemeine Wohlbefinden, das Immunsystem wird gestärkt, der Sauerstoffaustausch im Gehirn wird angeregt, das Selbstwertgefühl wird gesteigert und das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

Regelmäßiges Lachen tut der Seele gut, vertreibt Ängste, Depression und Schlaflosigkeit. Lachen geschieht im Hier & Jetzt und unterbricht damit das ständige Grübeln, Selbstzweifel und Selbstkritik.

Lachyoga ist wie Sport – eine Minute Lachen ersetzt gut zehn Minuten auf der Rudermaschine!

Wie geht das – Lachen ohne Grund? Unterstützt durch pantomimische Übungen tun wir so, als würden wir lachen. Das künstliche Lachen geht oft automatisch in ein echtes Lachen über. Dies wird unterstützt durch Augenkontakt zu den anderen Teilnehmern, denn Lachen steckt an.

Voraussetzungen: keine Yogakenntnisse; Alter unbegrenzt; abgeraten wird bei Angina Pectoris, Zwerchfellbruch, Inkontinenz, Bandscheibenvorfall, unkontrolliertem Bluthochdruck.

Mitbringen: Decke, Kopfkissen, lockere Kleidung, Wasser zum Trinken. Zusatzkosten 5 €

Kurs 30132 ◗ **Leitung:** Volker von Beesten, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Sa., 06.12.14, 12-16 Uhr, min. 8TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 34 €

Yoga und Meditation als Hilfe im Beruf



Für Beschäftigte aus dem sozialen, pädagogischen und psychologischen Bereich sowie aus dem Gesundheitswesen.

Besonders Menschen aus den o.g. Berufsfeldern erleben sich immer mehr als die „hilflosen Helfer“: Wachsende Anforderungen mit gleichzeitiger Arbeitsverdichtung führen vermehrt zu berufsspezifischen Erkrankungen vor allem des Bewegungsapparates und einer Reihe psychosomatischer Beschwerden, die unter dem Begriff „Burnout-Syndrom“ zusammengefasst sind.

Der Leidensdruck der Betroffenen führt zu einem steigenden krankheitsbedingten Arbeitsausfall und wachsenden Kosten für die Wirtschaft und das Solidarsystem. Beschäftigte in helfenden Berufen finden im Yoga ganzheitliche, gesundheitsfördernde Übungen, die dazu befähigen, gelassen und kreativ auf berufliche Problem- und Stresssituationen zu reagieren, die sich darüber hinaus leistungssteigernd auswirken. Sie führen sowohl zu effektivem und ökonomischem Kräfteeinsatz als auch zu tiefer Regeneration.

Es werden Wege erarbeitet, die Übungen für sich und andere im jeweiligen Berufsfeld erfolgreich anzuwenden.

Schwerpunkte des Kurses: Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden; Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Der Kurs ist offen für alle Interessierten. **Mitzubringen:** Wolldecke.

Kurs 30133 ◗ **Leitung:** Bernhard Sticker, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo.-Fr., 22.-26.09.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 230 €

Qi Gong für Anfänger

Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, Verspannungen zu lösen und den Energiefluss zu verstärken. Leicht bewegte Übungen im Stehen und meditatives Sitzen führen zu tiefer Selbstentspannung und sanfter Körpererfahrung.

Es werden Übungen aus dem stillen und bewegten Qi Gong vorgestellt und geübt.

Qi Gong erfordert keine Vorkenntnisse und ist für Menschen jeden Alters geeignet.

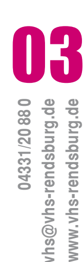
Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Decke, Kissen.

Kurs 30134 ◗ **Leitung:** Brita Moritz, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Do., 18.09.14, 19.45-21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 80 €

Qi Gong für Fortgeschrittene

Voraussetzung für die Teilnahme:
mindestens 2 Semester des Grundkurses.

Kurs 30135 ◗ **Leitung:** Brita Moritz, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Do., 18.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 80 €



Qi Gong

Bildungs-Urlaub

Für Beschäftigte aus dem sozialen, pädagogischen und psychologischen Bereich sowie aus dem Gesundheitswesen.

Auch für Interessierte ohne Anspruch auf Bildungsurlaub.

Das aus dem Osten stammende Qi Gong fördert die Gesundheit, wirkt ausgleichend und führt zu mehr Lebensqualität und Vitalität. Bestehend aus einzelnen Übungen, die seit Jahrhunderten als ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin angewendet werden, liegt ihre Wirkung in der Festigung der Widerstandskräfte des Menschen.

Aber auch chronisch Kranken helfen sie, sich zu kräftigen und beweglich zu halten. Es ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Konstitution.

Kurs 30136 ◗ **Leitung:** Angela Plarre, www.yangtaichi-hh.de, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo.-Fr., 12.-16.01.15, 9-16.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 260 €

Tai Chi Chuan

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Wer regelmäßig Tai Chi übt, wird geschmeidig wie ein Baby, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser."

Ursprünglich aus der Selbstverteidigung stammend, wird es heute vorwiegend zur Gesundheitspflege und zur Entspannung ausgeübt.

Tai Chi ist eine Abfolge von aneinander gereihten „Figuren". Eine entspannte, aufrechte Haltung, lockere Gelenke und eine natürliche tiefe Atmung sind die wesentlichen Aspekte. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt.

Sie führen zu Entspannung, verbessern die Körperwahrnehmung und lösen Energieblockaden.

Mitzubringen: dicke Socken, Schuhe mit dünner Sohle.

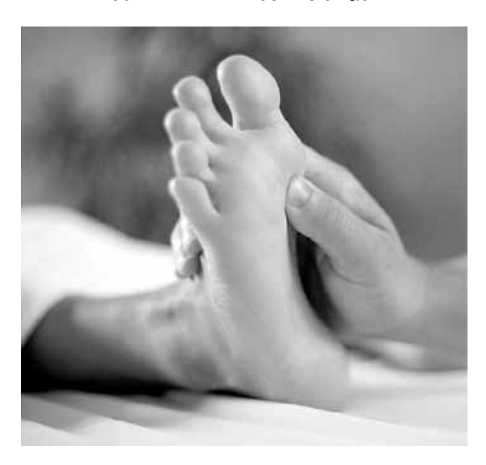
Kurs 30137 ◗ **Leitung:** Angela Plarre, www.yangtaichi-hh.de, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 29./30.11.14, Sa.10-17 Uhr, So. 10-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 75 €

Fußreflexzonenmassage – die Wohltat für Sie

Steigert das Wohlbefinden – aktiviert die Lebensgeister – beugt Krankheiten vor!

Vom Babyfüßchen bis ins hohe Alter: In den Reflexzonen der Füße spiegelt sich die verkleinerte Abbildung des Körpers mit allen Organen und Gelenken wider.

Dieses Wissen können Sie nutzen, um den gesamten Körper am Tagesende oder in der Freizeit zu beleben. Verspannungen, Unwohlsein und Ängste nach einem hektischen, stressreichen Tag mit „feindlichen" Körperhaltungen im Sitzen oder im Stehen lösen sich auf.



Duftende, wohlriechende Blumenöle, Entspannungsmusik, einfache gymnastische Übungen und Pflegetipps ergänzen die Fußreflexzonenmassage.

Kostenbeitrag für Kopien: 5 €.

Mitzubringen: Wollsocken, Wolldecke, bequeme Kleidung, Schreibmaterial.

Kurs 30138 ◗ **Leitung:** Ulrike Nerong, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Sa., 22.11.14, 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 42 €

Massage zu zweit

Massage ist die wohl älteste Möglichkeit, durch Berührung Wohlbefinden und Harmonie herzustellen. Muskeln entspannen sich, die Entgiftung wird erhöht und Stress wird abgebaut. Harmonie und Vitalität entstehen. Man fühlt sich freier und wohler.

In diesem Seminar lernen die TeilnehmerInnen verschiedene wirkungsvolle Grundtechniken aus klassischer und intuitiver Massage sowie einige wichtige anatomische Zusammenhänge.

Das Seminar ist sowohl für Paare als auch für Freunde (oder z.B. Mutter und Tochter) konzipiert. Sie haben später die Möglichkeit, das Gelernte miteinander weiter zu üben und zu vertiefen. Ziel ist, dass die TeilnehmerInnen eine Massage allein durchführen können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, zwei Decken, Massageöl u. Schreibzeug.

Kurs 30139 ◗ **Leitung:** Gunnar Pfeiffer, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 20.09.14, 13-19 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 38 € pro TN



Bewegung und Fitness

Auf einen Blick:
Bokwa® Fitness, Step, Fitness, Pilates, BBP - Bauch-Beine-Po, Konditionstraining, Rückenschule, ZUMBA®, Workout, Body Power, Fit for Fun

MONTAGS		Kurs
09.00-10.00 Uhr	Pilates (Anke Haberlandt)	30224
09.00-10.00 Uhr	Fit werden, fit bleiben (Heike Lindau)	30206
10.00-11.00 Uhr	Sanfte Gymnastik für Ältere (Frauke Kuhlemann)	30258
10.15-11.15 Uhr	Fit werden, fit bleiben (Heike Lindau)	30207
10.30-11.15 Uhr	Koordination & spielerische Gymnastik für Senioren (Meike Wolf)	30256
13.30-14.15 Uhr	Gymnastik für Senioren von Kopf bis Fuß (Monika Schreiber)	30257
16.30-17.30 Uhr	Pilates (Irmgard Griemert)	30225
16.45-17.45 Uhr	Joggen (Steffi Herbst)	30230
18.00-19.00 Uhr	Bokwa® Fitness (Vivian Hachmann)	30216
18.30-19.30 Uhr	Zumba® (Birgit Brates)	30217
19.45-20.45 Uhr	Zumba® (AireenRadünz)	30218
DIENSTAGS		**Kurs**
08.45-09.45 Uhr	Power am Morgen (Frauke Kuhlemann)	30202
09.15-10.15 Uhr	Fit werden, fit bleiben (Heike Lindau)	30203
10.30-11.30 Uhr	Fit werden, fit bleiben (Heike Lindau)	30208
18.00-19.00 Uhr	Rückhalt – Wirbelsäule trainieren, Rücken stärken (Anke Haberlandt)	30236
18.00-19.00 Uhr	Shape your Body (Monika Jens)	30215
18.15-19.15 Uhr	Fit werden, fit bleiben (Heike Lindau)	30209
19.15-20.15 Uhr	BBP - Bauch-Beine-Po (Anke Haberlandt)	30201
19.30-20.30 Uhr	Step & Work (Andrea Jens)	30214

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

MITTWOCHS		
08.45-09.45 Uhr	Fit werden, fit bleiben (Heike Lindau)	30204
09.30-10.30 Uhr	Beckenbodentraining (Frauke Kuhlemann)	30234/30235
10.00-11.00 Uhr	Rund um den Rücken (Silke Schülldorf)	30237
10.30-11.30 Uhr	Kurvenladies - sanfter Sport für starke Frauen (Frauke Kuhlemann)	30232/30233
16.00-17.00 Uhr	Zumba® Gold (Anita Smith-Sievers)	30222
15.45-16.45 Uhr	Nordic Walking (Steffi Herbst)	30229
16.15-17.30 Uhr	Rückenschule mit Qi Gong (Sabine Böller-Schleiff)	30239/30240
16.45-17.45 Uhr	Joggen (Steffi Herbst)	30230
17.00-18.00 Uhr	Pilates (Karolin Bruhn)	30226
17.15-18.15 Uhr	Zumba® (Anita Smith-Sievers)	30219
17.45-19.00 Uhr	Rückenschule mit Qi Gong (Sabine Böller-Schleiff)	30241/30242
18.00-19.00 Uhr	Step Fatburner & Workout (Karolin Bruhn)	30213
18.00-19.00 Uhr	Zumba® (Birgit Brates)	30220
18.30-20.00 Uhr	NIA (Gudrun Stamp)	30231
18.30-20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Kirsten Meeder)	30238
19.00-20.00 Uhr	Pilates (Karolin Bruhn)	30227
20.00-21.00 Uhr	Sixpack in zehn Wochen!? (Frauke Kuhlemann)	30045
DONNERSTAGS		
09.00-10.00 Uhr	Fit werden, fit bleiben (Heike Lindau)	30205
10.15-11.15 Uhr	Fit werden, fit bleiben (Heike Lindau)	30210
18.00-19.00 Uhr	Pilates (Irmgard Griemert)	30228
18.30-20.00 Uhr	Konditionstraining für Frauen u. Männer (Frauke Kuhlemann)	30223
19.15-20.15 Uhr	Fit for Fun (Alexandra Döge)	30211
20.15-21.15 Uhr	Body Power (Alexandra Döge)	30212
FREITAGS		
10.00-11.00 Uhr	Zumba® (Anita Smith-Sievers)	30221

BBP - Bauch-Beine-Po

Gezieltes Training für die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur. Zusätzlich wird der Rücken gestärkt und gekräftigt. Zum Abschluss der Stunde eine gezielte Dehnungsphase.

Mitzubringen: Sportschuhe, Isomatte, Handtuch u. Getränke.

Kurs 30201 ◗ **Leitung:** Anke Haberlandt, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.15-20.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 13, **Gebühr:** 54 €

Power am Morgen

Powertraining mit fetziger Musik, das Sie gleich morgens so richtig in Schwung bringt und Fitness und Ausdauer nachhaltig ausbaut!

Mitzubringen: feste Sportschuhe, Handtuch und Getränk.

Kurs 30202 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** BÜD, Kl. Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 8.45-9.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15 **Gebühr:** 60 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Fit werden, fit bleiben!

Schwerpunkte sind Arm- u. Schultermuskulatur, Rückenmuskeln, Bauchmuskulatur u. Beinmuskeln. Aufwärmen mit kleinen Schrittfolgen, Problemzonentraining, Stretching u. Entspannung.

Zusatzgeräte: Hanteln, Pezzibälle, Therabänder, Stepps (nur in Kursen in der VHS) u. Fit-Bänder. **Mitzubringen:** feste Schuhe.

... für Frauen und Männer ab 40

Kurs 30203 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 9.15-10.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30204 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 8.45-9.45 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30205 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Do., 11.09.14, 9-10 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

... für Frauen und Männer ab 50

Kurs 30206 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum kl. Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 9-10 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30207 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum kl. Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30208 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 10.30-11.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30209 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** Grund- u. Gemeinschaftsschule Rendsburg, an der Bleiche 1, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18.15-19.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €
(Mitzubringen: 1 kg-Hanteln, Unterlage für Bodenübungen)

Kurs 30210 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Do., 11.09.14, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Fit for Fun

Bringt euch in Form!

In diesem Fitnessprogramm werden Bauch, Beine und Po geformt und gefestigt. Ein intensives Programm aus (Step-)Aerobic, Kräftigungsübungen und Körperstraffung, durch das ein gezielter Muskelaufbau erreicht wird.

Hierzu werden verschiedene Zusatzgeräte wie Therabänder, Tubes, Overballs und Hanteln verwendet. Die Stunde wird mit einer ausgiebigen Dehnphase der beanspruchten Muskelpartien beendet.

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk(!) und gute Laune.

Kurs 30211 ◗ **Leitung:** Alexandra Döge, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Do., 11.09.14, 19.15-20.15 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Body Power

Spüre deine Muskeln, straffe deinen Körper! Bei diesem intensiven Body-Workout lernst du Muskeln kennen, von denen du bisher nichts geahnt hast. Der Einsatz von Kleingeräten bei mitreißender Musik unterstützt dich auf deinem Weg zu einem gesunden, straffen und gut gedehnten Körper.

Kurs 30212 ◗ **Leitung:** Alexandra Döge, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Do., 11.09.14, 20.15-21.15 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Step Fatburner & Workout

Im Step-Aerobic-Teil wird durch einfache Schrittfolgen zu schneller Musik die Fettverbrennung angekurbelt und die Kondition verbessert.

Im Workout-Teil wird durch gezielte Übungen für die Bereiche Bauch, Beine und Po der Körper in Form gebracht und Muskeln werden aufgebaut.

Mitzubringen: Sportschuhe, Getränke.

Kurs 30213 ◗ **Leitung:** Karolin Bruhn, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18-19 Uhr, min. 12TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €


Karolin Bruhn

Step & Work

Das Step ist ein tolles Gerät, um Ausdauer und Kraft zu trainieren, letztere auch in Kombination mit Handgeräten. Dabei ist die Stärkung der Rückenmuskulatur wichtiger Bestandteil. Intervalltraining und ein Kraft-Dehnungs-Mix sorgen für Abwechslung.

Mitzubringen: Turnschuhe, Getränke.

Kurs 30214 ◗ **Leitung:** Andrea Jens, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.30-20.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Shape your Body

Ein abwechslungsreiches, effektives Workout zu mitreißender Musik für Kraft, Ausdauer, Muskelkräftigung und Entspannung. Spüre Deinen Körper unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel (Step, Hanteln u.a.) und hab Spaß dabei.

Mitzubringen: feste Sportschuhe, Getränke

Kurs 30215 ◗ **Leitung:** Monika Jens, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum Kl. Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18-19 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Bokwa® Fitness - der neue Kalorien-Killer!



Bokwa® Fitness ist das neuste und innovativste Dance-Fitness-Programm, das ein effektives Cardio-Workout perfekt mit dem Erlebnis einer energievollen TanzParty verbindet. Erlebe den BokwaBUZZ – wie ihn die Community bezeichnet.

Das Bokwa®Fitness-Programm gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit, seine eigene Intensität des Workouts zu bestimmen, so dass Teilnehmer von 7 bis 77 Jahren teilnehmen können. Keine Choreographien, kein Nachdenken, einfach nur Spaß haben und Gas geben zu aktueller Dance-Musik.



Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder tänzerische Begabung wichtig! Wenn du buchstabieren und zählen kannst, kannst du Bokwa®!

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk(!) und gute Laune.

Kurs 30216 ◗ **Leitung:** Vivian Hachmann, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mo., 15.09.14, 18-19 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 14, **Gebühr:** 47 €

ZUMBA®

ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitness-Programm nach lateinamerikanischer Musik.

ZUMBA® verbindet grundlegende Elemente aus Aerobic, Krafttraining, Intervalltraining und Tanz, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung, Ausdauer sowie Formung der Figur zu erreichen. Die Tanzbewegungen und -schritte sind für jedermann geeignet und leicht



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund und es ist eine sehr effektive Art des Trainings.

Mitzubringen: Turnschuhe, Getränke, Handtuch.


Aireen Radünz

Kurs 30217 ◗ **Leitung:** Birgit Brates, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 18.30-19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30218 ◗ **Leitung:** Aireen Radünz, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 19.45-20.45 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30219 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 05.11., 12.11., 26.11., 17.12.14,17.15-18.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 9, **Gebühr:** 30 €


Birgit Brates

Kurs 30220 ◗ **Leitung:** Birgit Brates, **Ort:** VHS Gr. Saal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18-19 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 40 €

Kurs 30221 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Fr., 12.09.14, 10-11 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 40 €

ZUMBA®Gold

ZUMBA®Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. ZUMBA®Gold ist speziell sowohl für ältere und aktive Menschen entwickelt worden als auch für jene, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.

ZUMBA®Gold eignet sich hervorragend für Senioren, um fit und in Bewegung zu bleiben. Die Moves und das Tempo werden den Bedürfnissen von aktiven älteren Teilnehmern angepasst.

Ebenso eignet sich der Kurs für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba® Fitness so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue und Cumbia, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Atmosphäre.

Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba®Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt.

Machen Sie mit! Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Kurs 30222 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09.,17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 05.11., 12.11., 26.11., 17.12.14, 16-17 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 9, **Gebühr:** 30 €

Konditionstraining für Frauen und Männer

Verbesserung der Ausdauer u. der Bewegungsfähigkeit des gesamten Körpers. Training der Schnelligkeit, der Auge-Hand-Koordination u. des Reaktionsvermögens.

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung u. an Ballspielen. Keine Altersbegrenzung. Rückengerechte Dehn- u. Kräftigungsgymnastik, Lauftraining, Zirkeltraining, Ballspiele.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallen- u. Freiplatzschuhe.

Kurs 30223 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** Krummenort, Hugo-Junkers-Kaserne (LTG 63), Sporthalle, **Zeit:** Do., 28.08.14, 18.30-20 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 20, **Gebühr:** 86 €

Pilates

Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, mehr Flexibilität der Gelenke und Muskeln. Bewusste Atmung, Übungen für Beweglichkeit und Balance, Stärkung des Beckenbodens sowie der gesamten Körpermuskulatur. Für alle Altersgruppen.

Kurs 30224 ◗ **Leitung:** Anke Haberlandt, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 9-10 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 13, **Gebühr:** 54 €

Kurs 30225 ◗ **Leitung:** Irmgard Griemert, **Ort:** Sportlerheim, Krattredder 55, Fockbek, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 16.30-17.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 80 €

Kurs 30226 ◗ **Leitung:** Karolin Bruhn, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 17-18 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30227 ◗ **Leitung:** Karolin Bruhn, **Ort:** VHS, gr. Saal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 19-20 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30228 ◗ **Leitung:** Irmgard Griemert, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18-19 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Nordic Walking für Fortgeschrittene und Anfänger

Nordic Walking ist die gelenkschonende Alternative zum Laufen. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Von dieser Sportart profitieren Menschen jeglichen Alters.

Anders als beim Laufen werden die Gelenke durch die Fortbewegung nicht belastet, da die Knie durch Zuhilfenahme von Stöcken deutlich vom Körpergewicht entlastet werden.

Darüber hinaus ist das Tempo gegenüber dem Laufen stark verlangsamt, was das Herz-/Kreislaufsystem stärkt anstatt zu überfordern. Daneben regt die erhöhte Sauerstoffaufnahme des Blutes die Fettverbrennung an.

Konditionsangepasstes Training für Ältere, Übergewichtige oder Personen mit besonderem Anspruch ist in der Kleinstgruppe nach Absprache möglich.

Mitzubringen: Turnschuhe, outdoorfähige Kleidung, Getränke.

Kurs 30229 ◗ **Leitung:** Steffi Herbst, **Ort:** Treffpunkt: Haupteingang Schwimmzentrum Rendsburg, **Zeit:** Mi., 01.10.14 15.45-16.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, auch in den Herbstferien! **Gebühr:** 25 €

Joggen für Anfänger/Ungeübte

Regelmäßiges Joggen wirkt wie ein Jungbrunnen. Die Vorteile durch Sport im Alter sind offenbar viel größer als bisher angenommen. Regelmäßiges Laufen kann den Alterungsprozess erheblich verlangsamen.

Ausdauer kann jeder lernen! Eine einfache Möglichkeit, die nötigen Bewegungseinheiten zu bekommen, ist das Joggen. Laufen ist ohne großen Aufwand zu jeder Zeit an fast jedem Ort möglich.

Trotz der Einfachheit dieses Sports gibt es – insbesondere für Neueinsteiger – einige Dinge zu beachten. Wichtig ist zunächst einmal, dass sich bisherige Couch-Potatoes nur langsam und vorsichtig auf die Strecke begeben.

In der ersten Trainingszeit werden Sie eine Kombination aus Gehen und Laufen absolvieren. Der Trainingsplan wird so gestaltet sein, dass Motivation und Ausdauer gestärkt werden.

Das Ziel soll sein, dass die Teilnehmer nach dem Kurs in einer Gruppe oder alleine mindestens einmal wöchentlich weiter joggen.

Mitzubringen: Turnschuhe, outdoorfähige Kleidung, Getränke.

Kurs 30230 ◗ **Leitung:** Steffi Herbst, **Ort:** Treffpunkt: Haupteingang Schwimmzentrum Rendsburg, **Zeit:** Mo. und Mi, 01.10.14, auch in den Herbstferien! 16.45-17.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 9, **Gebühr:** 45 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

NIA - fit in jedem Alter – durch Freude an Bewegung

NIA ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele. Tanzschritte werden verbunden mit Kampfsportelementen und Entspannungstechniken – ganz ohne Leistungsdruck.

Durch schonende Bewegungsabläufe entsteht ein Wohlgefühl. Jeder kann mitmachen, wir tanzen NIA barfuß in bequemer Sportkleidung. Schuhe aus und getanzte Lebensfreude genießen!

Kurs 30231 ◗ **Leitung:** Gudrun Stamp, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18.30-20 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 50 €

Kurvenladies – sanfter Sport für starke Frauen

Sie möchten sich gern, trotz ein paar Pfunden mehr, an Bewegung erfreuen? Regelmäßig Ihren Körper in Schwung bringen?

In diesem Kurs werden Ihnen vielseitige und individuelle Wege aufgezeigt, Ihren Körper zu kräftigen, zu dehnen, die Ausdauer zu verbessern und Freude an der Bewegung zu finden.

Kurs 30232 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 10.30-11.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €

Kurs 30233 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 29.10.14, 10.30-11.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €

Beckenboden-Training / Die Kraft, die aus der Tiefe kommt

Der Beckenboden - alles andere als ein langweiliger Muskel, richtet er doch unsere Wirbelsäule auf und trägt zu unserem Wohlbefinden bei.

Beim Beckenboden-Training wird die Muskulatur in der Tiefe und Mitte unseres Körpers aktiviert und gestärkt. Ein gezieltes Training führt zu einer starken Beckenbodenmuskulatur, die Inkontinenz und Senkungen vorbeugt. Ein guter Muskeleinsatz im Alltag ist Ziel des Kurses.

Lust auf eine „lebendige“ Mitte?

Kurs 30234 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 9.30-10.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €

Kurs 30235 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 29.10.14, 9.30-10.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €



Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ein „Rundum-Rücken-Programm“ von Körperwahrnehmungsübungen über ein Kräftigungsprogramm bis hin zur Entspannung. Sanft kräftigende und mobilisierende Pilates- und Atmungsübungen, durch die die Körperhaltung aufrechter, der Rücken stark und der Nacken entspannt werden.

Kurs 30236 ◗ **Leitung:** Anke Haberlandt, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Di., 9.9.14, 18-19 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 13, **Gebühr:** 54 €

Rund um den Rücken

Eigenverantwortlichkeit für die Gesundheit stärken. Vorbeugen von Rückenschmerzen, Haltungsaufbau, Muskelkräftigung.

Inhalt: Körperwahrnehmung, abwechslungsreiche Funktionsgymnastik mit diversen Handgeräten, Spiele, Pilates, Dehnung, Entspannung.

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung.

Kurs 30237 ◗ **Leitung:** Silke Schülldorf, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 10-11 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Wirbelsäulengymnastik

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Vermittlung von rückengerechter Haltung.

Inhalt: Warmup-Phase, Wirbelsäulengymnastik (zum Teil unter Einsatz von Deuserbändern, Hanteln, Pezzibällen).

Mitzubringen: Wolldecke, feste Turnschuhe.

Kurs 30238 ◗ **Leitung:** Kirsten Meeder, **Ort:** Breiholz, Sporthalle, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18.30-20 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Rückenschule mit Qi Gong

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule steht im Mittelpunkt dieses Kurses, vom Becken bis hinauf zum Schulter-/Nackenbereich. Es wird eine gute Mischung aus Bewegung und Entspannung sein. Eine aufrechte Haltung, geschmeidige Bewegungen und eine tiefere Atmung werden sich nach und nach einstellen. Jeder kann teilnehmen, vom Alter unabhängig.

Mitzubringen: größeres Handtuch, bequeme Kleidung und Stoppersocken.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 30239 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 16.15-17.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30240 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mi., 12.11.14, 16.15-17.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30241 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 17.45-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30242 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mi., 12.11.14, 17.45-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 75 €

Feldenkrais, Rücken-Qi-Gong, Nordic Walking



Für Arbeitnehmer aus pflegerischen Bereichen, helfenden und beratenden Berufen (Krankenpflege, Therapeuten, Seniorenarbeit, Physiotherapeuten, Pädagogen und Erzieher).

Lernen Sie die Feldenkrais-Methode, Rücken-Qi-Gong und Nordic Walking kennen oder vertiefen Sie Ihre Erfahrungen darin, um Ihr erarbeitetes Wissen dann in Ihrem jeweiligen beruflichen Umfeld an Dritte weitergeben zu können.

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Experten wissen, dass die Anwendung der Feldenkrais-Methode grundlegend die Eigenwahrnehmung und die Koordination von Bewegungsabläufen verbessern kann. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sämtliche Bewegungsabläufe, die man im Alltag benötigt,durch die Feldenkrais-Methode optimiert werden können.


Sabine Böller-Schleiff,
Feldenkrais-Methode

Für den beruflichen Alltag bedeutet dies, ökonomischer zu arbeiten, weniger Kraft zu gebrauchen und mehr Ausdauer zu haben. Das hat eine ganz besondere Bedeutung für die pflegerischen Berufe.

Sie lernen dabei mehrere Möglichkeiten des Stressabbaus kennen. Wie kann überflüssige Anspannung erkannt und losgelassen werden?

Wie kann über mehr Beweglichkeit und Bewegungsfluss durch Qi Gong eine neue Leichtigkeit und Gelassenheit entstehen?

Wie kann der Abbau der Stresshormone durch die ausdauernden, kräftigen Bewegungen des Nordic Walking gezielt angestrebt werden?

Erarbeiten Sie sich ein Repertoire, um je nach Beruf für andere ein kompaktes, individuell abgestimmtes Bewegungs-/Gesundheitsprogramm zusammenstellen bzw. eine entsprechende Auswahl des gelernten Stoffes an Dritte weitergeben zu können (z.B. „die kleine Bewegungspause" für die ArbeitskollegInnen, Rücken-Qi-Gong im Sitzen fürs Seniorenwohnheim, Nordic Walking für Kinder mit Übergewicht, Rücken-Qi-Gong in der Schule...).

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, Laufschuhe und Nordic-Walking-Stöcke (können evtl. gestellt werden).

Kurs 30243 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mo.- Fr., 13.-17.10.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 250 €

Kurs 30244 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mo.- Fr., 26.-30.01.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 250 €

Feldenkrais

Werden Sie sich Ihrer eigenen Bewegungsgewohnheiten bewusst und entdecken Sie neue Möglichkeiten.

Die Feldenkrais-Methode ist vom russischen Physiker und Neurobiologen Dr. M. Feldenkrais (1904-1984) entwickelt worden. Durch eine neuromuskuläre Umorganisation ist es möglich, Bewegungsabläufe „umzuprogrammieren" - so können sie leichter, freier, abwechslungsreicher und harmonischer werden.

Machen Sie die oft sehr erstaunliche Vorher-Nachher-Erfahrung und stellen fest, wie viel mehr von Ihnen sich eigentlich bewegen kann und wie anders Sie sich dann fühlen werden.

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken.



... in Fockbek

Kurs 30245 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** Fockbek, Physio Zentrum, Rendsburger Str. 43, **Zeit:** Di., 09.09.14, 8.30-9.30 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30246 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** Fockbek, Physio Zentrum, Rendsburger Str. 43, **Zeit:** Di., 11.11.14, 8.30-9.30 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 75 €

... für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 30247 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 8.15-9.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30248 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mi., 12.11.14, 8.15-9.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30249 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 9.45-11 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30250 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Mi., 12.11.14, 9.45-11 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 75 €

... zum Kennenlernen und Vertiefen

Thema: Schulter - Nacken - Kiefer

Kurs 30251 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Di., 09.09.14, 16.30-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Thema: beweglicher Rücken – mühelos aufrecht

Kurs 30252 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Di., 07.10.14, 16.30-19Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Thema: Schulter - Nacken - Augen

Kurs 30253 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Di., 04.11.14, 16.30-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Thema: Becken - Beine - Füße

Kurs 30254 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Do., 13.01.15, 16.30-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Computer-Hand/-Arm lockern

Einseitige Beanspruchung und gleichförmige Bewegungsabläufe am Computer führen oft zu Verspannungen in Hand und Fingern sowie im Ellbogen- und Schulterbereich.

Wie kann dazu ein Ausgleich geschaffen werden? Wie können Sie diese Anspannung wieder loswerden?

Verschiedenste Übungen für Hand, Arm und Schulter werden Sie hier kennen lernen, um Verspannungen abzubauen oder vorzubeugen. Auch praktische Tipps für den Alltag wird es geben.

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs 30255 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, **Zeit:** Di., 16.09.14, 16.30-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Koordination und spielerische Gymnastik für Senioren

Wir bewegen uns von Kopf bis Fuß, arbeiten mit und auf dem Stuhl, mit Merk-, Reaktions- und Wahrnehmungsspielen. So erhalten und fördern wir unsere körperliche und geistige Beweglichkeit.

Kurs 30256 ◗ **Leitung:** Meike Wolf, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10.30-11.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 56 €

Gymnastik für Senioren von Kopf bis Fuß

Für Männer und Frauen geeignet. Erhaltung der Beweglichkeit. Übungen in der Fortbewegung, im Stand und im Sitzen. Stabilisierung des Gleichgewichts.

Kurs 30257 ◗ **Leitung:** Monika Schreiber, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 13.30-14.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 38 €

Sanfte Gymnastik für Ältere

Sanftes Training zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit, angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich bequeme Kleidung.

Kurs 30258 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** BÜD, Kl. Saal, **Zeit:** Mo, 08.09.14, 10-11 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

Kurs 30259 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** Fockbek, Wohnanlage am See, **Zeit:** Di., 26.08.14, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 20, **Gebühr:** auf Anfrage

Kurs 30260 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** Fockbek, Wohnanlage am See, **Zeit:** Fr., 29.08.14, 10-11 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 20, **Gebühr:** auf Anfrage

Aquagymnastik und Baby-/ Kleinkinderschwimmen

Wassergymnastik/ Aqua Fitness

Alle Kurse werden im Warmwasserbecken in der Fitness-Oase im Uhrenblock mit 8-10 TN durchgeführt. Die Wassertiefe beträgt 1,35 m bei einer Wassertemperatur von 32 Grad. Die reine Badezeit beträgt 45 Min. Bitte bringen Sie Badezeug, Badeschuhe und Duschsachen mit.

... für ältere Frauen und Männer

Kurs 30261 ◗ **Leitung:** Helga Wendt, **Zeit:** Di., 09.09.14, 8.45-9.45 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30262 ◗ **Leitung:** Helga Wendt, **Zeit:** Di., 18.11.14, 8.45-9.45 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30263 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 9-10 Uhr, **Termine:** 10 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 80 €

Kurs 30264 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 9-10 Uhr, **Termine:** 9 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 72 €

Kurs 30265 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 10-11 Uhr, **Termine:** 10 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 80 €

Kurs 30266 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 10-11 Uhr, **Termine:** 9 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 72 €

Kurs 30267 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 11-12 Uhr, **Termine:** 10 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 80 €

Kurs 30268 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 11-12 Uhr, **Termine:** 9 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 72 €

... für Frauen am Abend

Kurs 30269 ◗ **Leitung:** Madlen Kottysch, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18-19 Uhr, **Termine:** 9, **Gebühr:** 72 €

Kurs 30270 ◗ **Leitung:** Madlen Kottysch, **Zeit:** Do., 27.11.14, 18-19 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30271 ◗ **Leitung:** Madlen Kottysch, **Zeit:** Do., 11.09.14, 19-20 Uhr, **Termine:** 9, **Gebühr:** 72 €

Kurs 30272 ◗ **Leitung:** Madlen Kottysch, **Zeit:** Do., 27.11.14, 19-20 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Aqua Fitness

Kurs 30273 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 8.45-9.45 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30274 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo., 24.11.14, 8.45- 9.45 Uhr, **Termine:** 7, **Gebühr:** 56 €

Kurs 30275 ◗ **Leitung:** Floyd Hammock, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18-19 Uhr, **Termine:** 9, **Gebühr:** 72 €

Kurs 30276 ◗ **Leitung:** Floyd Hammock, **Zeit:** Di., 25.11.14, 18-19 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30277 ◗ **Leitung:** Floyd Hammock, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19-20 Uhr, **Termine:** 9, **Gebühr:** 72 €

Kurs 30278 ◗ **Leitung:** Floyd Hammock, **Zeit:** Di., 25.11.14, 19-20 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Baby-/Kleinkinderschwimmen

„Babyschwimmen“ ist kein „klassisches“ Schwimmtraining. Es wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus und sichert dem Kind einen Entwicklungsvorsprung gegenüber Gleichaltrigen.

Atmung, Herz und Kreislauf, Skelett und Muskulatur sowie Wärmehaushalt werden besonders positiv beeinflusst.

Das Kind soll mit dem Element Wasser vertraut werden. Alle Kurse werden im Warmwasserbecken (32 Grad) in der Fitness-Oase im Uhrenblock mit 8-10 TN durchgeführt. Die Wassertiefe beträgt 1,35 m.

Die Unterrichtsstunde beinhaltet das An- und Auskleiden. Bitte bringen Sie Badezeug, Badeschuhe und Duschsachen mit.

Weitere Informationen zum Baby-/ Kinderschwimmen entnehmen Sie bitte dem in der VHS-Geschäftsstelle ausliegenden Handzettel.

Babyschwimmen von 4-12 Monaten

Kurs 30279 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10.45-11.45 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30280 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo., 24.11.14, 10.45-11.45 Uhr, **Termine:** 7, **Gebühr:** 56 €

Kleinkinderschwimmen ab 1 Jahr

Kurs 30281 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 9.45-10.45 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

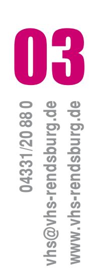

Tatjana Rerich

Kurs 30282 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo., 24.11.14, 9.45-10.45 Uhr, **Termine:** 7, **Gebühr:** 56 €

Feldenkrais für Babys

Feldenkrais-Methode für Babys ab dem 6. Monat

Mit der Feldenkrais-Methode kann die individuelle Bewegungsentwicklung Ihres Kindes unterstützt werden. Oft sind es kleine Verspannungen oder Unsicherheiten, die eine optimale Entwicklung stören. Mit kleinen sanften Bewegungen kann die Mutter/ der Vater die Körperwahrnehmung, die Sensomotorik und das Wohlempfinden des Kindes verbessern.



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Gerade im 1. Lebensjahr werden die Weichen für spätere Fähigkeiten gestellt, die auf einer guten Entwicklung aufbauen.

Kurs 30283 ◗ **Leitung:** Monika Latta, **Ort:** Tönninger Str. 3, RD, **Zeit:** Do., 11.09.14, 10-10.45 Uhr, max. 5 Kinder, **Termine:** 5, **Gebühr:** 30 €



Golf

Golf

Golf ist vor allem zur Stärkung der Konzentration, der Psyche und der Koordination geeignet. Golf wirkt Stress lösend, beruhigt die Seele und ist ideal für die Regeneration! Die sportliche Leistung darf dabei nicht unterschätzt werden.

Eine Runde über 18 Löcher dauert ca. 4 Stunden oder mehr. 1200 Kalorien werden dabei verbraucht, 124 Muskeln werden bewegt und koordiniert, die Pulsfrequenz kann Spitzenwerte bis zu 150 Schlägen/Min. erreichen.

Der Cholesterinspiegel fällt nach 18 Löchern um durchschnittlich 15 % und das Körpergewicht reduziert sich um ca. 1 Kilogramm, legt doch der Golfer 7 bis 10 Kilometer bei einer vollständigen Runde zurück.

In Zusammenarbeit mit dem Golf Club Lohersand e.V. in Sorgbrück.

Die Kursgebühr beträgt 370 € inkl. Leihgebühr für die Ausrüstung, 4-6 TN.

Kurs 30300 ◗ **Leitung:** Marc Weiser, **Ort:** Golf Club Lohersand, Sorgbrück, **Zeit:** Sa., 06.09.14, 10-12.30 Uhr, 4-6 TN **Termine:** 10, **Gebühr:** 370 €

Kurs 30301 ◗ **Leitung:** Marc Weiser, **Ort:** Golf Club Lohersand, Sorgbrück, **Zeit:** Sa., 06.09.14, 13.30-16 Uhr, 4-6 TN **Termine:** 10, **Gebühr:** 370 €

Gesundheitstipps und alternative Heilmethoden

Erfolgreich, aber alle? – Vom Burn-out zur Work-Life-Balance



In unserer Hochdruck-Leistungsgesellschaft leiden über 60% der Beschäftigten unter zunehmendem Druck und Stress, was zunehmend zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten und Burn-out führen kann und ein wachsendes gesellschaftliches wie individuelles Problem ist.

Es braucht individuell eine ausgereifte Kunst, die 4 Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Balance zu bringen, bei der nichts dauerhaft zu kurz kommt. Neben der Analyse

a) unserer gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen und

b) der individuellen Gestaltungs- und Gewichtungsmöglichkeiten darin,

können die Teilnehmer in diesem Bildungsurlaub ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst entwickeln – inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken.

Mitzubringen: Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke

Kurs 30401 ◗ **Leitung:** Cord Cordes, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo.-Fr., 15.-19.12.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 190 €

Faszination der Schüßler Salze – die zwölf Basissalze



Ziel des Workshops ist es, allen an natürlichen Heilverfahren Interessierten die Möglichkeit der Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler aufzuzeigen.

Indikationen mit Therapieempfehlungen werden erarbeitet. Neben der Vorstellung der zwölf Einzelmittel in unterschiedlichen Lebenspha-

sen werden auch Kuren zum Beispiel für das Stressmanagement, für die Entschlackung, für die Schönheitspflege, für Jung und Alt usw. erarbeitet.

Kurs 30402 ◗ **Leitung:** Ulrike Nerong, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 29.10.14, 18-19 Uhr, min. 8TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 8 €

Die TopTen der Homöopathie



Die Homöopathie ist eine bewährte alternative Behandlungsmethode. Ihre wichtigste Grundannahme ist das Ähnlichkeitsprinzip: Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden.



Ziel des Vortrags ist es, Sie mit der Wirkweise der zehn wichtigsten Arzneimittel der Homöopathie bekannt zu machen, so dass Sie einen Leitfaden für sich, für die Familie, für Alt und Jung mitnehmen und gleich anwenden können.

Inhalt: Einführung in die Grundlagen der Wirkweise der klassischen Homöopathie; Leitsymptome bei akuten Erkrankungen und Notfällen; Anwendung der Arzneimittel; ergänzende Tipps aus der Naturheilkunde. Zusatzkosten fürs Skript: 5 €.

Vortrag, nur nach vorheriger Anmeldung

Kurs 30403 ◗ **Leitung:** Ulrike Nerong, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 23.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 8 €

Homöopathische Hausapotheke – Teil I

Sie haben wieder einmal eine Blasenentzündung oder die Grippe. Im neuesten Restaurant haben Sie den ältesten Fisch gegessen. Eine Erkältung kommt zu Besuch und bringt gleich den Schnupfen mit. Sie möchten schimpfen, aber Sie sind heiser und haben Kopfschmerzen.

Das eine Kind zahnt, dem anderen ist übel – es hat am Kindergeburtstag Essiggurken mit Schokopudding gegessen.

Die große Schwester ist hysterisch aufgrund von Liebeskummer und hat auch noch Angst vor der nächsten Prüfung.

Der Göttergatte fällt im Sport auf die Nase, verletzt sich den Fuß und schürft sich die Ellenbogen auf.

Alles halb so schlimm! Anhand von vielen Bildern und Beispielen erarbeiten wir 20 zentrale homöopathische Mittel für akute Anwendungen, die nach Beendigung des Kurses selbständig angewendet werden können. Zusatzkosten fürs Skript: 10 €.

Kurs 30404 ◗ **Leitung:** Alexandra Brokate, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 9.30-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 38 €

„Wechsel-Jahre: Zeit der Veränderung“



Die Wechseljahre sind für Frauen ein neuer Lebensabschnitt mit vielen körperlichen und psychischen Veränderungen.

Der Vortrag beschäftigt sich mit den folgenden Fragen: Was passiert mit meinem Körper? Wie wirkt sich die veränderte Hormonlage aus? Was kann ich zur Unterstützung selbst tun, was kann die Homöopathie leisten?

Vortrag, nur nach vorheriger Anmeldung

Kurs 30405 ◗ **Leitung:** Alexandra Brokate, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 21.10.14, 18-21 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 15 €


Alexandra Brokate

Kinesiologie

Unsere Muskeln reagieren unmittelbar auf jeden Reiz. Das lässt sich hervorragend nutzen: Der kinesiologische Muskeltest ist eine einfache und effektive Methode, auf nonverbale Art mit dem Körper zu kommunizieren – eine Art „Biofeedback".

Die Muskulatur antwortet auf einen als negativ empfundenen Reiz (=Stress) mit Nachgeben (=schwacher Muskel), bei einem als positiv empfundenen Reiz hält der Muskel stand (er bleibt „stark").

Im Kurs üben wir einen einfachen kinesiologischen Muskeltest in vielen praktischen Übungen anhand von Beispielen wie z.B. dem Austesten einer Bachblütenmischung.

Das Thema Lernkinesiologie (Bewegungsübungen zum besseren Lernen und Konzentrieren) wird ebenfalls angesprochen und an praktischen Beispielen eingeführt. Zusatzkosten fürs Skript:10 €

Kurs 30406 ◗ **Leitung:** Alexandra Brokate, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Sa., 20.09.14, 9.30-18 Uhr, min. 8 TN,**Termine:** 1, **Gebühr:** 38 €

Hypnose - Scharlatanerie oder Segen?



In dem Vortrag erhalten Sie einen Überblick, was Hypnose eigentlich wirklich ist. Sie erfahren, wie man in einen hypnotischen Zustand gerät und auch, wie man aus ihm wieder herauskommt. Vor allem aber werden Sie erfahren, was man mit Hypnose alles Wunderbares erreichen kann.

Die Liste der Einsatzmöglichkeiten ist lang - am bekanntesten sind wohl die Rauchentwöhnung und das Abnehmen mit Hypnose. Die Wirkung ist wissenschaftlich fundiert.

Und Sie werden nach diesem Vortrag wissen: Auch in einer Hypnose kann Ihnen niemand und nichts auf der Welt etwas aufzwingen, was Sie nicht wollen.

Vortrag, nur nach vorheriger Anmeldung

Kurs 30407 ◗ **Leitung:** Hildburg Hornbogen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19-20.30 Uhr, mind. 10 TN,**Termine:** 1, **Gebühr:** 15 €

Infoabend: Die neuen Klopftechniken - MET

An diesem Abend lernen Sie den Ablauf der Meridian-Energie-Techniken nach Franke®. Sie üben durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte Ängste, Ärger, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Stress, Schuldgefühle, Scham, Trauer, Wut, Schmerzen usw. bei sich selbst zu behandeln.

Die Teilnahme setzt eine normale psychische und physische Belastungsfähigkeit voraus und ersetzt keine Therapie beim Arzt oder Psychologen.

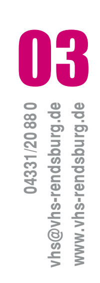
Nur nach vorheriger Anmeldung

Kurs 30408 ◗ **Leitung:** Andrea Baasch-Hellmann, **Ort:** VHS, Raum 4, **Zeit:** Fr., 30.01., 15, 16-17.30 Uhr, mind. 10 TN, **Termine**: 1, **Gebühr:** 14 €

Reiki I. Grad - Wochenendkurs

Reiki ist eine uralte Methode zur Aktivierung universaler, transzendentaler Energie. Sie bringt uns in unmittelbaren Kontakt mit unserem Wesenskern.

Im 1. Grad-Kurs wird reine Lebenskraft durch vier Einstimmungen für immer aktiviert und in den Händen konzentriert. Sie lernen, reine Lebensenergie für sich, andere, Pflanzen und Tiere zu nutzen.



Im Kurs eingeschlossen ist die Anleitung für eine tägliche 12-Positionen-Behandlung, die Ihre Energiezentren und damit Ihre physische, emotionale, mentale und spirituelle Ebene aktiviert und harmonisiert. Zusatzkosten für Skript 5 €.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüttenschuhe/dicke Socken, Handtuch u. Decke.

Kurs 30409 ◗ **Leitung:** Alexandra Hofinga, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 25./26.10.14, 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 77 €

Reiki 2. Grad - Wochenendkurs

Durch Einstimmung zum 2. Grad wird die Möglichkeit, universelle Energie bei sich und anderen zu aktivieren, verdoppelt.

Sie lernen drei der kosmischen Symbole kennen, die uns in Kontakt mit höheren Bewusstseinsebenen bringen. Sie lernen, Harmonie auf der emotionalen und mentalen Ebene zu schaffen und tief verwurzelte geistige und seelische Gewohnheiten wie Ängste, Depressionen und Süchte bei sich und anderen zu transformieren. Zusatzkosten für Skript 5 €.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüttenschuhe/dicke Socken, Handtuch u. Decke.

Kurs 30410 ◗ **Leitung:** Alexandra Hofinga, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So.,22./23.11.14, 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 77 €

Heilen durch Vergebung



„Das zahl ich Dir heim, das sollst Du mir büßen…“ Wer kennt das nicht? Aber wer ewig Kränkungen nachträgt, lebt in der Vergangenheit, ist unfrei und wird schließlich krank.

Um aus diesem Dilemma herauszukommen, muss ich mir klar werden, dass ich an diesem Kränkungsprozess beteiligt bin und mich innerlich mit dem Menschen auseinandersetzen muss. Dann bin ich in der Lage, ihm/ihr und mir selbst von ganzem Herzen zu verzeihen. Schon im alten Hawaii gab es Rituale zum Vergeben, angelehnt an die „Huna Philosophie“, damit die Menschen der Gemeinschaft besser miteinander auskommen. Auch hier geht es um eine innere Vergebungsarbeit, um Liebe und Selbstliebe und dadurch aktiv am Gesundungsprozess der Welt teilzunehmen.

Kurs 30411 ◗ **Leitung:** Dorit Seeger, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 24.09.14, 19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Schamanisches Heilen wird zeitgemäß

Das Schamanentum gibt es weltweit, seit es Menschen gibt. Hier lassen sich die Wurzeln der von den unterschiedlichen Ethnien und Kulturen geformten Spiritualität und Heilweisen entdecken.

Elemente schamanischer Praktiken sind durchaus auch in medizinischen, therapeutischen und rituellen Anwendungen oder im Brauchtum wiederzufinden.

Vielerorts erlebt das Schamanentum eine ernstzunehmende, aber auch modernistische Renaissance, was als Antwort auf „eine graue, mechanistische Welt der unpersönlichen Naturgesetze“ (W.-D. Storl) verstanden werden kann.

Besonders durch den Anthropologen Michael Harner ist es als „Core-Shamanism“ für unsere Zeit wiederentdeckt worden.

Forschungsergebnisse und Grundlagen des globalen Schamanentums werden im Kursangebot präsentiert und bei Bedarf einige Praktiken erprobt – so sind Sie eingeladen, eine „Reise zum eigenen Krafttier“ zu unternehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, falls vorhanden eine Rassel oder Trommel.

Kurs 30412 ◗ **Leitung:** Axel Preuschoff, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 22.11.14, 10-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 30 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Gesundheit – eine Frage der Gedanken?

Gefühle haben Einfluss auf das Immunsystem, Gedanken sogar auf unsere Gene! Soweit die völlig neuen Erkenntnisse der neurobiologischen Forschung.

Was bedeutet das konkret für uns, wenn wir gesund bleiben wollen? An vier Abenden gehen wir diesen Erkenntnissen auf den Grund und erfahren, wie wir sie in unserem Alltag sinnvoll nutzen können.

Kurs 30413 ◗ **Leitung:** Elisabeth Pohlmeyer, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 03.11.14, 18.15-19.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 31 €

Geistige Selbstheilung (nach Kuby) und geistig-intuitives Heilen

Für Heilung Suchende zur Selbsthilfe und für gesunde Menschen zur Vorbeugung. Wie funktionieren diese beiden Methoden? Wie kann ich mich selbst heilen und mein Verhalten dauerhaft ändern? Hinter jeder Krankheit, jedem Unfall, sagen die Schamanen, steckt ein Beziehungsproblem (Familie, Arbeit, Freunde, Liebe, Partnerschaft).

Im Selbstheilungsprozess lernen wir, die eigene Seele sprechen zu lassen, so dass die Körperzellen antworten. Wir finden unsere eigene Lösung und innere Kraft.

Kurs 30414 ◗ **Leitung:** Hubert Jünger, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 17.12.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Mein Körper – Botschafter der Seele

Wer die Ursache von Krankheitssymptomen erkennt, versteht und sich damit auseinandersetzt, verändert sich vom Leidenden zum Handelnden.

Stellen Sie sich die Frage der Ursache, z.B.:
„Was ist mir an die Nieren gegangen?",
„Was raubt mir den Atem?" oder
„Was ist mir auf den Magen geschlagen?"

Erfahren Sie die ursächliche Bedeutung von Symptomen und wie Sie eigenverantwortlich damit umgehen können.

Kurs 30415 ◗ **Leitung:** Meike Wolf, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 10-14 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 31 €

Von der 5-Minuten-Entspannung zur Heilreise



In unserem stressigen Alltag ist es wichtig, Entspannung zu finden. Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Entspannungstechniken in der Theorie und zum Teil praktisch kennen und finden Sie so Ihre persönliche Entspannungsquelle.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Decke

Kurs 30416 ◗ **Leitung:** Meike Wolf, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 29.11.14, 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 35 €

Krampfadern! Was tun?



Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen haben Krampfadern. Wie entstehen sie, wie kann man dies möglichst vermeiden? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Vortrag, nur nach vorheriger Anmeldung

Kurs 30417 ◗ **Leitung:** Ludwig Backhaus, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 08.10.14, 19 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 10 €

Zuhören lernen

„Zuhören – das kann doch jeder!" so glauben die Meisten. Tatsächlich gleicht wirkliches Zuhören der Erkundung einer unbekannten Landschaft. Wahrhaftiges Zuhören ist ein Akt der Liebe und erweitert die Selbsterkenntnis. Immer.

In diesem Kurs lernen Sie aus der Welt des Zuhörens. Sie erhalten kleine Einführungen in kommunikationstheoretische Grundlagen und mit einfachen Übungen werden Sie Ihre Wahrnehmungsmöglichkeiten und Ihre Kommunikationsfähigkeiten erweitern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 30418 ◗ **Leitung:** Martin Schmidt, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 11.10.14, 10-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 34 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Kosmetik und schönes Aussehen

Typgerechtes Make-up – weil ich es mir wert bin!

Gepflegtes Aussehen ist „ein offener Empfehlungsbrief, der die Herzen im Voraus für uns gewinnt“ (Arthur Schopenhauer, 1788-1860).

Denn als Erstes schaut man Ihnen ins Gesicht! Lernen Sie deshalb in diesem Workshop, wie Sie mit wenig Aufwand Ihr Gesicht auf natürliche Weise veredeln, kleine „Schönheitsfehler“ ausgleichen u. Vorzüge geschickt ins rechte Licht rücken. Kommen Sie geschminkt oder so wie gewohnt!


Anneli Eick

Mitzubringen: Make-up-Utensilien (die Sie derzeit verwenden), Standspiegel, Haarklemmen, Tagescreme, Augen-Make-up-Entferner, Notizunterlagen.

Kurs 30501 ◗ **Leitung:** Anneli Eick, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 09.10.14, 18-21 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Typgerechtes Make-up – weil ich es mir wert bin! Für Seniorinnen

Kurs 30502 ◗ **Leitung:** Anneli Eick, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do., 09.10.14, 9.30-12.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Farbtyp-Analyse – die Kraft der Farben

Das äußere Erscheinungsbild ist die optische Visitenkarte. Sensibilisieren Sie Ihre Wahrnehmung in Bezug auf Farben. Entdecken Sie die Welt der Farben und finden Sie heraus, wie sich die Ausstrahlung durch Farben verändern lässt.

Sie bekommen einen Einblick in die Farbtyp-Analyse und wie Sie die Macht der Farben für sich nutzen können.


Sabine Holst

Mitzubringen: Isomatte, warme Socken, Kopfkissen (wer möchte)

Kurs 30503 ◗ **Leitung:** Sabine Holst, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa. 20.09.14, 10-14 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 27 €

Kurs 30504 ◗ **Leitung:** Sabine Holst, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa. 01.11.14, 10-14 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 27 €

Haben Sie die Frisur, die Ihnen steht?

Viele Frauen suchen ein Leben lang nach der richtigen Frisur. Welche Haarlänge, welche Farbe u. welcher Schnitt? Lockig oder glatt? Geht es Ihnen auch so?

Damit ist durch diesen Workshop jetzt Schluss! Anhand von Stiltyp, Figur u. Gesichtsform erfahren Sie, wie Sie Ihre perfekte Frisur finden.

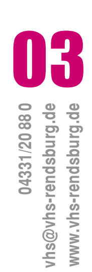
Wenn Sie endlich nicht mehr suchen, sondern genau wissen möchten, welche Frisur Ihnen wirklich steht und Lust auf Veränderung haben, ist der Kurs richtig für Sie! Freuen Sie sich außerdem über Tipps zu Augenbrauen, Make-up, Schmuck und farbigen Tüchern.

Kurs 30505 ◗ **Leitung:** Etta Waraxa Pintado, **Ort:** Medusa Haarmoden, An der Marienkirche 12, RD, **Zeit:** Mi., 05.11.14, 18.30-21Uhr, min. 4 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 25 €

Kurs 30506 ◗ **Leitung:** Etta WaraxaPintado, **Ort:** Medusa Haarmoden, An der Marienkirche 12, RD, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 18.30-21Uhr, min. 4 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 25 €

Teatime in Ihrer VHS.
Rainer Schmidt
Kurs 30704





Alternative Ernährungsformen

Vegan & fit – der neue Trend!

Ganz Deutschland scheint im Veganfieber zu sein. Auch durch Starkoch Attila Hildmann. Die neue China-Studie belegt wissenschaftlich: Die vegane Ernährung ist die gesündeste! Wie kann ich kochen, welche Lebensmittel nehme ich und wo bekomme ich sie? Wie erhalte ich alle nötigen Nährstoffe und welche Kochbücher sind gut? Außerdem gibt es leckere Snacks.

Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten von 8 € für die Snacks.

Kurs 30701 ◗ **Leitung:** Stephanie Schauer, **Ort:** VHS, Raum 4, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 10-13 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Genuss ohne Tier - Warum immer mehr Menschen vegan essen.



Ganz Deutschland scheint im Veganfieber zu sein. Kein Wunder in Zeiten von Zivilisationskrankheiten, Massentierhaltung und Gammelfleischskandalen, dass immer mehr Menschen umdenken.

Auch die Dozentin hat mit der Vegankost endlich ihre Wohlfühlernährung gefunden. Seit Juli 2013 lebt sie zu 95% vegan. Erfahren Sie bei diesem Erlebnisvortrag mehr über vegane Lebensmittel, was man als Veganer „überhaupt noch" essen kann und wo man was einkaufen kann, ob man auch alle nötigen Nährstoffe erhält, welche Kochbücher gut sind uvm..

Kurs 30702 ◗ **Leitung:** Stephanie Schauer, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 14.01.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Ausgewogene Ernährung im Alltag

Was muss ich über gesunde Ernährung wissen, und wie kann ich dieses Wissen im (Arbeits-) Alltag tatsächlich umsetzen? Ernährungstipps zum Wohlfühlen jenseits von Kalorienzählen und Diäten.

Kurs 30703 ◗ **Leitung:** Elisabeth Pohlmeyer, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do. 09.10.14, 18-21 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 15 €

Teatime in Ihrer VHS

Tee ist ein wunderbares Getränk – nicht nur für die Herbst- und Winterzeit! Lassen Sie sich von einem erfahrenen Tee-Importeur und Autor mehrerer Fachbücher in die Welt des Tees einführen, über die unterschiedlichen Teeanbauländer und Provenienzen informieren sowie den Unterschied zwischen grünen und schwarzen Tees beschreiben.

Während einer anschließenden professionellen Teeverkostung können Sie 12 bis 14 unterschiedliche schwarze, weiße, grüne, halbfermentierte und Rooibostees probieren. Außerdem gibt es praxisnahe Tipps zur richtigen Zubereitung der unterschiedlichen Teesorten, Lagerung im Haushalt, Brühzeit, Dosierung, den richtigen Einkauf und die Sortenauswahl.

Ausreichend Tee zum Trinken steht kostenlos bereit.

Kurs 30704 ◗ **Leitung:** Rainer Schmidt, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 21.11.14, 15.30-17 Uhr, mind. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 25 €

Kochen mit TCM für Einsteiger

Die Nahrungsmitteltherapie ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hat in China eine lange Tradition. Eine individuell abgestimmte Ernährung versorgt den Körper mit spürbar mehr Energie, beugt Erkrankungen vor und verzögert so körperliches und geistiges Altern. Es werden Zusammenhänge und Hintergrundwissen der Ernährung nach der TCM vermittelt.

Sie lernen an diesem Tag, wie Sie den wärmenden Anteil der täglichen Nahrungsaufnahme stärken können. Gekocht wird ein warmes Getreidefrühstück. Es muss nicht jeder kochen.

Verbindliche Anmeldung bis 28.11.14!

Mitzubringen: Schreibmaterial und ggf. Schürze

Kurs 30705 ◗ **Leitung:** Andrea Baasch-Hellmann, **Ort:** VHS, Bistro, **Zeit:** Fr., 05.12.14, 15-19 Uhr, mind. 10 TN,**Termine:** 1, **Gebühr:** 40 €

Gesundheit durch Säure-Basen-Balance

Säure-Basen-Haushalt – was ist das eigentlich?

Kurs 30706 ◗ **Leitung:** Christin Wissing, **Ort:** VHS, Raum 4, **Zeit:** Di., 04.11.14, 17.30-19 Uhr, mind. 8 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 23 €



Kreative Küche

Gemeinsamer Kochtreff Älterer in der Seniorenwohnanlage Neue Heimat

Mit viel Spaß und Freude entdecken wir gemeinsam neue Rezepte und tauschen uns aus. Gemeinsam kochen, essen und klönen, das tut uns allen gut!

Kurs 10039 ◗ **Leitung:** Dirk Einmahl und Melanie Tahat, **Ort:** Seniorenwohnanlage Neue Heimat, **Zeit:** Fr., 22.08., 05.09., 19.09., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.14, 09.01., 23.01.15., 9.45-14 Uhr, **Termine:** 10, **Gebühr:** 3 € für Lebensmittel

Workshop „Indisch kochen" mit Sumeet Sehgal...



...für alle, die Spaß am Kochen fernöstlicher Speisen haben!

Wir beginnen mit einer Einführung in die Welt der indischen Gewürze und der gelassenen Kochkunst.



Nach dem gemeinsamen Essen erhält jeder eine Rezeptzusammenstellung. Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €

Kurs 30707 ◗ **Leitung:** Sumeet Sehgal, **Ort:** BBZ, Kieler Str. 30, Rendsburg, **Zeit:** Fr., 31.10.14, 15-20 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

Kurse im November

Herbstgenüsse

Der Herbst bietet uns eine bunte Vielfalt an Produkten – mal deftig, mal fein. Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €.

Mitzubringen: Schürze u. Vorratsdosen.

Kurs 30708 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 05.11.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 €

Kochen mit Käse

Die unendliche Vielfalt unserer Käsetheken ermöglicht viele leckere Gerichte. Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €.

Mitzubringen: Schürze u. Vorratsdosen.

Kurs 30709 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 12.11.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 €

Chinesisch kochen

Fernöstliche Gaumenfreuden aus dem Wok, die aber auch in der Pfanne gelingen.

Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €.

Mitzubringen: Schürze u. Vorratsdosen.

Kurs 30710 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 €

Schnelle feine Küche

Kein Gericht dauert länger als 30 Minuten – da hat die Pizza aus dem Pappkarton keine Chance! Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €.

Mitzubringen: Schürze u. Vorratsdosen.

Kurs 30711 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 26.11.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 €

Kurse im Dezember

Weihnachts- und Silvestermenü 2014

Weihnachten und Silvester empfängt man besonders gern Gäste und möchte sie mit etwas Gutem verwöhnen.

Neue „gästetaugliche" Rezepte, die auch dem „Küchenpersonal" Zeit zum Mitfeiern lassen. Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €.

Mitzubringen: Schürze u. Vorratsdosen.

Kurs 30712 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 03.12.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 €

Kurse im Januar

Hausmannskost für Feinschmecker

Nach den üppigen Feiertagen schmeckt wieder einfache, deftige Kost. Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €.

Mitzubringen: Schürze u. Vorratsdosen.

Kurs 30713 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 07.01.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 €

Die tolle Knolle

Für uns Norddeutsche sind Kartoffeln noch immer die beliebteste Beilage. Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €.

Mitzubringen: Schürze u. Vorratsdosen.

Kurs 30714 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 14.01.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, Gebühr: 14 €



Schleswig-Holstein bittet zu Tisch

Typische Gerichte aus dem Land zwischen den Meeren mit Produkten aus der Region. Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €.

Mitzubringen: Schürze u. Vorratsdosen.

Kurs 30715 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 21.01.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 €

Tapas

Aller guten Dinge sind drei: Noch einmal Tapas! Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €.

Mitzubringen: Schürze u. Vorratsdosen.

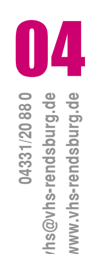
Kurs 30716 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 28.01.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 €

04 Sprachen

• Fortbildung • Chinesisch • Dänisch • Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache (DaF-DaZ) • Englisch • Crash course English • Sprachen lernen im Kino • Wirtschaftsenglisch • Fremdsprachenschule für junge Leute • Finnisch • Französisch • Italienisch • Neugriechisch • Niederländisch • Norwegisch • Polnisch • Portugiesisch • Russisch • Schwedisch • Spanisch • Türkisch • Gebärdensprache • Sütterlin • Romanische Sprachen • Plattdeutsch



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Überblick über das Stufensystem der VHS-Sprachkurse

Die VHS Rendsburg bietet ein einheitliches mehrstufiges Kurssystem an, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen, orientiert.

Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen.

Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

C2 – **Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency**

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

C1 – **Cambridge Advanced Certificate**

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

Gute Sprachkenntnisse

B2 – **Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage**

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.

B1 – **Business English Certificate Preliminary; Europäisches Sprachenzertifikat B1/DTZ**

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

Grundkenntnisse

A2 – **Europäisches Sprachenzertifikat A2**

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.

A1 – **Europäisches Sprachenzertifikat A1**

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen, einfache Fragen beantworten.

Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 26.8.2014, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssystem ein.



Fortbildung

Kursleiterkonferenz der VHS Rendsburg im Fachbereich Sprachen

In dieser Kursleiterkonferenz besprechen wir die Grundlagen für die Durchführung des neuen Semesters. Die Kursleiterkonferenz dient auch dem Erfahrungsaustausch und der Vorstellung neuer Lehrwerke und Methoden des Fremdsprachenunterrichts. Eingeladen sind alle Kursleiter/innen der VHS Rendsburg.

Kurs 40000 ◗ **Leitung:** Rainer Nordmann
Ort: VHS, **Zeit:** Di., 02.09.14, 16 - 17.30 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** keine



Chinesisch

Schnupperkurs Chinesisch für Anfänger für Jung und Alt



Ping Li

Gemeinsam wollen wir die ersten Schritte in der chinesischen Sprache gehen. Wir werden viel Spaß daran haben. Wer Interesse hat, kann nach diesem Schnupperkurs einen Folgekurs belegen.

Kurs 40201 ◗ **Leitung:** Ping Li
Ort: VHS, **Zeit:** Sa., 20./27.09.14, 10 - 13 Uhr
min.8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 35 €

Schnupperkurs Chinesisch für Fortgeschrittene für Jung und Alt

Gemeinsam wollen wir die ersten Schritte in der chinesischen Sprache weiter vertiefen. Wir werden viel Spaß daran haben.

Kurs 40202 ◗ **Leitung:** Ping Li
Ort: VHS, **Zeit:** Sa., 04./11.10.14, 10 - 13 Uhr
min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 35 €



Dänisch



Dänisch (A1.1) für Anfänger

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Kurs 40301 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Paradeplatz 11, Anbau,
Zeit: Do.,11.09.14, 16.15 - 17.45 Uhr
min.10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Dänisch (A1)



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der dänischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Zusätzliche Gebühren für Unterrichtsmaterial.

Kurs 40302 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 05.01.15 - 09.01.15,
9 - 16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5,
Gebühr: 168 €

Dänisch (A1.3)

Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Kurs 40303 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Anbau, **Zeit:** Do.,11.09.14, 19.30 - 21 Uhr, min.10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Dänisch (A1.4)

Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Kurs 40304 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Raum 10, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 16.15 - 17.45 Uhr, min.10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Dänisch (A2.1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Kurs 40305 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Anbau, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Dänisch für Fortgeschrittene (A2.4)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 40306 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Sonntagscafé - Dänisch A1/A2


Andreas Kunz

An einem geselligen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen werden wir uns ganz der dänischen Sprache widmen und mit einigen Sprachspielen für einen lockeren Zeitvertreib sorgen.

Kurs 40307 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** So., 14.09.14, 14.30 - 16.30 Uhr min. 10 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 79 €

Weihnachtsspezial: Dänisch

An einem geselligen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen werden wir uns ganz der dänischen Sprache widmen und mit einigen Sprachspielen für einen lockeren Zeitvertreib sorgen.

Kurs 40308 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Di., 23.12.14, 18 - 21 Uhr min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €



Deutsch als Fremd-/Zweitsprache (DaF-DaZ)

Willkommen bei der Volkshochschule Rendsburg!

Mit Bildung und guten Sprachkenntnissen finden Sie leichter Kontakt und eine Arbeit in Deutschland.

Lernen Sie Deutsch an der VHS Rendsburg!

Я изучаю немецкий язык в
Volkshochschule Rendsburg

Uczę się języka niemieckiego w
Volkshochschule Rendsburg

Ich lerne Deutsch an der
Volkshochschule Rendsburg

Volkshochschule Rendsburg'
de Almanca öğreniyorum

I am learning German at the
Volkshochschule Rendsburg

STAFF - Starterpaket für Flüchtlinge

- **Vermittlung von ersten Sprachkenntnissen**
- **Erste Orientierung im Alltag**
- **Unterstützung zur Selbstorganisation**

Ziel des Kurses ist:

- bei der Orientierung im neuen sozialen, gesellschaftlichen und geografischen Umfeld zu helfen,
- den Einstieg ins Alltagsleben zu erleichtern und
- soziale Integration zu ermöglichen.

Qualifizierte, erfahrene Lehrkräfte unterrichten in den Kursen und begleiten die Teilnehmenden bei ihren Lernaktivitäten.

Das Projekt führt der Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V. in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V. durch.

Das Projekt wird durch das Innenministerium des Landes Schleswig-Holstein und den Europäischen Flüchtlingsfonds gefördert.

Die Förderung erfolgt unter Vorbehalt im Rahmen vorhandener Budgets.

Kurs 40400 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, Forum Süd, **Zeit:** Di., Mi, Fr., 10.09.14, 8.30 - 11.45 Uhr min. 8 TN,
Termine: 25, **Gebühr:** keine

Deutschkurse für Flüchtlinge

In der VHS Rendsburg haben Flüchtlinge die Möglichkeit, an einem Intensivkurs in Deutsch als Zweitsprache mit einem Stundenumfang von 200 Unterrichtsstunden kostenfrei teilzunehmen.

Der Kreis Rendsburg-Eckernförde hat die Sprachförderung von Flüchtlingen über ein Budget ermöglicht. Darüber hinaus sammelt die VHS Spenden für die Durchführung von Sprachkursen für Flüchtlinge.

Voraussetzung dafür ist die Teilnahme an der Beratung für Flüchtlinge in der VHS Rendsburg sowie einem kostenlosen Einstufungstest. Der Kurs endet mit der Prüfung A 1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Teilnehmerplätze sind nur im Rahmen der Budgetverfügbarkeit vorhanden.

Es besteht kein Rechtsanspruch auf diese Förderung.

Sprechstunde / Sprachberatung in der VHS: Dienstag, 16-18 Uhr, und Donnerstag, 9-13 Uhr, Beraterinnen:

Aenne Thode und Anja Knablowski,
Tel.: 04331-208827, E-Mail:
knablowski@vhs-rendsburg.de

Wir bitten Sie um Spenden für die Durchführung von Sprachkursen für Flüchtlinge.
Bitte nehmen Sie Kontakt mit **Aenne Thode, Tel.: 04331-208827** auf.
Vielen Dank! Ihre VHS

„Fit für Deutschland" – unser neues Projekt, gefördert durch den Europäischen Integrationsfonds

Ab August 2014 bietet die VHS im Rahmen des Projektes „Fit für Deutschland" Bildungsmaßnahmen für bestimmte Zielgruppen im Bereich Migration und Integration an.

Das Projekt richtet sich insbesondere an jugendliche Drittstaatsangehörige sowie deren Eltern. Ihnen sollen möglichst vielfältige Einstiegsmöglichkeiten in die deutsche Gesellschaft eröffnet werden, wobei den individuellen Lebensumständen durch maßgeschneiderte Angebote Rechnung getragen wird. Das Projekt versteht sich als Ergänzung zu bereits bestehenden Maßnahmen wie beispielsweise den Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz, wenn diese von den Zielgruppenangehörigen nicht erfolgreich absolviert werden konnten oder können.

Ebenso gehören im Bereich Migration und Integration tätige Personen wie Lehrkräfte, Erzieher und Sozialpädagogen zur Zielgruppe.

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Sie sollen befähigt werden, Menschen mit Migrationshintergrund adäquat zu empfangen und auf ihrem Weg in die deutsche Gesellschaft zu begleiten.

Folgende acht Module bereichern unser Kursangebot:

- **Elternbildung** – Kurse und Gesprächskreise zur Information über die deutsche Gesellschaft, das Bildungssystem und die Ausbildungs- bzw. Arbeitswelt, Elternberatung und individuelle Gespräche zu persönlichen Lebensfragen.
- **Elternbildung** – Auseinandersetzung mit Gender-Problemen. Angebote speziell für Frauen und speziell für Männer
- **Alphabetisierung und Grundbildung** für Arbeitnehmer in Betrieben – pädagogische Begleitung von Unternehmen und Betrieben und Förderung betroffener Arbeitnehmer durch Lernbegleiter bzw. „Hauslehrer“
- **Erwachsenenbildung/Gesellschaftsbildung** – Gesprächskreise zur Entwicklung von Multiplikatoren-Netzwerken. Menschen mit Migrationshintergrund, die mehrsprachig sind und die in der Gesellschaft bereits Fuß gefasst haben, helfen, informieren und begleiten Neuzuwanderer.
- **Erwachsenenbildung – Sprachkurse für spezielle Zielgruppen.** Deutsch am Vormittag und Deutsch am Wochenende – für Personen, die z.B. nach Beendigung des Integrationskurses wieder in die häusliche bzw. eine überwiegend muttersprachlich geprägte Umgebung zurückkehren und deren Sprachkenntnisse zu fossilieren drohen, weil sich ihnen zu wenig Gelegenheit bietet, bereits erworbene Deutschkenntnisse anzuwenden oder zu vertiefen.
- **Kinder- und Jugendbildung –** ergänzende Sprachförderung für Quereinsteiger in das deutsche Schulsystem (Primar-, Sekundar- und Berufsschüler). Sprachförderung in Deutsch mit der Option zum Erwerb entsprechender Sprachenzertifikate und ggf. Vorbereitung auf den Erwerb von Sprachenzertifikaten in der Muttersprache.
- **Kinder- und Jugendbildung – Mädchentreff.** Mädchen bzw. jungen Frauen wird ein geschützter Raum geboten, um sich selbst kennenzulernen und etwas über die eigenen Stärken und Interessen zu erfahren. Das Angebot beinhaltet z.B. Stil- und Kosmetikberatung, Bewerbungstraining, Rhetorik und die Präsentation der eigenen Person sowie die Möglichkeit, praktische Fähigkeiten zu entdecken und auszuprobieren.
- **Erwachsenenbildung – Qualifizierung** von Lehrkräften, Erziehern und Sozialpädagogen. Trainingsmaßnahmen zum Erwerb interkultureller Kompetenz.

Ihre Ansprechpartner für das Projekt:

Aenne Thode, Tel.: 04331-208827 oder thode@vhs-rendsburg.de (Kursangebote, Geprächskreise, Sprachkurse)

Dipl. Psych. Gabriele Schuchardt, Tel.: 04331-208826 oder schuchardt@vhs-rendsburg.de (Elternberatung, Einzelfallgespräche)

Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Die Integrationskurse der VHS Rendsburg sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannt.

Die Integrationskurse sind wie folgt aufgebaut:

- **Sprachkurs** insgesamt 600 Unterrichtsstunden, A1 bis B1, mit **Abschlusstest:** Deutsch-Test für Zuwanderer
- **Orientierungskurs,** 60 Unterrichtsstunden, in denen Kenntnisse zu Staat, Gesellschaft und Geschichte Deutschlands vermittelt werden. **Abschlusstest:** „Leben in Deutschland“

Der **Sprachkurs** wird in 6 Niveaustufen (Basiskurse 1-3 und Aufbaukurse 1-3) zu je 100 Unterrichtsstunden unterteilt.

Im **kostenlosen Einstufungstest** ermitteln wir für Sie das passende Mo-

dul. Termine zur Einstufung erhalten Sie beim **Beratungsgespräch** im Rahmen der Sprechzeiten.

Die Durchführung der **Integrationskurse** richtet sich nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration u. Flüchtlinge (BAMF).

Teilnehmen können Personen, die nicht schulpflichtig sind u. deren Muttersprache nicht Deutsch ist. Zuwanderer mit einem entsprechenden Aufenthaltstitel zahlen eine **ermäßigte Gebühr von 1,20** € pro Unterrichtseinheit (UE), sofern eine Berechtigung oder Verpflichtung vorliegt.

Ein entsprechender Antrag kann auch über uns gestellt werden. Für Leistungsempfänger aus diesem Personenkreis kann außerdem ein **Antrag auf Kostenbefreiung** gestellt werden. Anträge müssen vor Kursbeginn gestellt sein. Für andere TN, z.B. mit Visum, gilt der volle Preis.

Eine Anmeldung zu einem Deutschkurs **kann nur nach vorheriger Beratung und Einstufung** erfolgen. Besuchen Sie dazu bitte unsere Sprechstunde/Sprachberatung oder vereinbaren Sie einen Termin.

Sprechstunde/Sprachberatung:

Dienstag, 16 -18.00 Uhr
Donnerstag, 09 -13.00 Uhr

Bitte bringen Sie möglichst diese Dokumente mit:

- Pass/Ausweis
- Original-Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs oder Verpflichtung durch Jobcenter oder Ausländerbehörde, falls vorliegend
- Aktuellen Leistungsbescheid vom Jobcenter, Wohngeldbescheid (für den Antrag auf Kostenbefreiung)
- Eingliederungsvereinbarung

Während der Schulferien in Schleswig-Hostein entfällt in der Regel die Beratung.

Kontakt / Beraterinnen:
Aenne Thode und Anja Knablowski,
Tel.: 04331/208827,
knablowski@vhs-rendsburg.de

Basiskurse vormittags

Für TeilnehmerInnen ohne Sprachkenntnisse bzw. mit geringen Grundkenntnissen.

Basismodul 1 (A1)

Kurs 40401 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, Forum Süd, **Zeit:** Mo.-Fr.,
22.09. – 10.11.14, 8.30 - 11.45 Uhr
min.8 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:**294 €

Basismodul 1 (A1)

Kurs 40402 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, Forum Süd, **Zeit:** Mo.-Fr.,
24.11. – 13.01.15, 8.30 - 11.45 Uhr
min.8 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Basismodul 2 (A1)

Kurs 40403 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, Forum Süd, **Zeit:** Mo.-Fr.,
11.11. – 15.12.14, 8.30 - 11.45 Uhr
min.8 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Basismodul 2 (A1)

Kurs 40404 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, Forum Süd, **Zeit:** Mo.-Fr.,
14.01. – 17.02.15, 8.30 - 11.45 Uhr
min.8 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Basismodul 3 (A2)

Kurs 40405 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, Forum Süd, **Zeit:** Mo-Fr.,
16.12.14 – 04.02.15, 8.30 - 11.45 Uhr
min.8 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Basismodul 3 (A1)

Kurs 40406 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, Forum Süd, **Zeit:** Mo.-Fr.,
18.02. – 24.03.15, 8.30 - 11.45 Uhr
min.8 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €



Basiskurse abends

Basismodul I (AI)

Kurs 40407 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, **Zeit:** Di./Mi./Do., 19.11.14 – 29.01.15, 18 - 21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Basismodul 2 (AI)

Kurs 40408 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, **Zeit:** Di./Mi./Do., 09.09. – 18.11.14, 18 - 21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Basismodul 3 (A2)

Kurs 40409 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, **Zeit:** Di./Mi./Do.,19.11.14 – 29.01.15, 18 - 21.15 Uhr, min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaukurse vormittags

Für fortgeschrittene TeilnehmerInnen.
Die Aufbaukurse bereiten auf die Prüfungen DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Zertifikat Deutsch B1 vor.

Aufbaumodul I (A2/BI)

Kurs 40410 ◗ **Leitung:** Svetlana Docenko/Tea Kokoladze, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mo.-Fr., 08.09. – 27.10.14, 8.30 - 11.45 Uhr, min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul I (A2/BI)

Kurs 40411 ◗ **Leitung:** Karin Friese-Harenberg, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Mo.-Fr., 08.09. – 27.10.14, 8.30 - 11.45 Uhr min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul I (A2/BI)

Kurs 40412 ◗ **Leitung:** VHS Dozenten
Ort: VHS, Anbau, **Zeit:** Mo.-Fr., 25.03. – 22.05.15, 8.30 - 11.45 Uhr min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 2 (BI)

Kurs 40413 ◗ **Leitung:** Svetlana Docenko/ Marion Mergenthaler, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Di.-Fr., 02.09. – 29.10.14, 8.30 - 11.45 Uhr min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 2 (BI)

Kurs 40414 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, Forum Süd, **Zeit:** Di.-Fr, 02.09. - 29.10.14, 8.30 - 11.45 Uhr min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 2 (BI)

Kurs 40415 ◗ **Leitung:** Tea Kokoladze/ Svetlana Docenko, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mo.-Fr., 28.10. – 01.12.14, 8.30 - 11.45 Uhr min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 2 (BI)

Kurs 40416 ◗ **Leitung:** Karin Friese-Harenberg, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Mo-Fr., 28.10. - 01.12.14, 8.30 - 11.45 Uhr min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 2 (BI)

Kurs 40417 ◗ **Leitung:** VHS Dozenten
Ort: VHS, Anbau, **Zeit:** Mo-Fr., 26.5. - 29.06.15, 8.30 - 11.45 Uhr, min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 3 (BI)

Kurs 40418 ◗ **Leitung:** Svetlana Docenko/ Marion Mergenthaler, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Di.-Fr., 30.10. - 11.12.14, 8.30 - 11.45 Uhr min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 3 (BI)

Kurs 40419 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, Forum Süd, **Zeit:** Di.-Fr., 30.10. – 11.12.14, 8.30 - 11.45 Uhr min.10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 3 (B1)

Kurs 40420 ◗ **Leitung:** Svetlana Docenko/ Tea Kokoladze, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mo.-Fr., 02.12.14 – 04.02.15, 8.30 - 11.45 Uhr min. 10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 3 (B1)

Kurs 40421 ◗ **Leitung:** Karin Friese-Harenberg, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Mo.-Fr., 02.12.14 – 04.02.15, 8.30 - 11.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 3 (B1)

Kurs 40422 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Mo.-Fr., 30.06.15 - 03.08.15, 8.30 - 11.45 Uhr min. 10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaukurse abends

Für fortgeschrittene TeilnehmerInnen.

Die Aufbaukurse bereiten auf die Prüfungen DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Zertifikat Deutsch B1 vor.

Aufbaumodul 1 (A2/B1)

Kurs 40423 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten **Ort:** VHS, **Zeit:** Di/Mi./Do., 09.09. - 18.11.14, 18 - 21.15 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Aufbaumodul 2 (B1)

Kurs 40424 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten **Ort:** VHS, **Zeit:** Di./Mi./Do., 19.11.14 - 29.01.15, 18 - 21.15 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Orientierungskurse

Für Integrationskursteilnehmer, die die Niveaustufe B1 abgeschlossen haben. Der Kurs soll Zuwanderern Kenntnisse der deutschen Geschichte, Kultur und Rechtsordnung vermitteln. Ein Integrationskurs gilt erst mit Absolvieren dieses Kurses und dem entsprechenden Test „Leben in Deutschland“ als abgeschlossen.

Orientierungskurs (B1+)

Kurs 40425 ◗ **Leitung:** Svetlana Docenko/ Marion Mergenthaler, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Di.-Fr., 12.12.14 – 22.01.15, 8.30 - 11.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 176,40 €

Orientierungskurs (B1+)

Kurs 40426 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten **Ort:** VHS, **Zeit:** Di.-Fr., 12.12.14 – 22.01.15, 8.30 - 11.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 176,40 €

DaF/DaZ- weiterführende Kurse

Modul 1 (B2)

Kurs 40427 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten **Ort:** VHS, **Zeit:** Di./Mi./Do., 09.09. - 18.11.14, 8.30 - 11.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Modul 2 (B2)

Kurs 40428 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten **Ort:** VHS, **Zeit:** Di./Mi./Do., 19.11.14 - 29.01.15, 8.30 - 11.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Modul 2 (B2)

Kurs 40429 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten **Ort:** VHS, **Zeit:** Di./Mi./Do., 09.09. - 18.11.14, 8.30 - 11.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

Modul 2 (C1)

Kurs 40430 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten **Ort:** VHS, **Zeit:** Di. / Do., 09.09.14 - 29.01.15, 8.30 - 11.45 Uhr, 25, min. 10 TN, **Termine:** 25, **Gebühr:** 294 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Test DaF/DSH - Studienvorbereitung

Für Teilnehmer, die an einer deutschen Universität studieren möchten u. die dafür erforderlichen Sprachkenntnisse auf dem Niveau C1 nachweisen müssen.

Der Test DaF ist eine skalierte Sprachprüfung, die bundesweit an festen Terminen durchgeführt wird. Die Vorbereitungskurse finden an der VHS statt. Testzentrum in Rendsburg ist das Nordkolleg.

Bitte beachten Sie die Anmeldefrist! Die Höhe der Prüfungsgebühr wird Ihnen vom Nordkolleg mitgeteilt u. ist unabhängig von den Kursgebühren. Wir bieten bei ausreichender Teilnehmerzahl zusätzlich Prüfungstrainings an Wochenenden an!

Intensiv-Vorbereitungskurs ab dem Niveau B2

Kurs 40431 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten
Ort: VHS, **Zeit:** Mo.-Fr., 03.11.14 – 27.01.15, 8.30 - 11.45 Uhr, min.10 TN, **Termine:** 50, **Gebühr:** 588 €

Rechtschreibkurs

Für Teilnehmer, die schon länger in Deutschland leben u. über sehr gute Deutschkenntnisse verfügen. Behandelt werden nicht nur Fragen zur Rechtschreibung, sondern auch Grammatik u. Ausdruck/Stil.

Kurs 40432 ◗ **Leitung:** Aenne Thode
Ort: VHS, **Zeit:** Do., 11.09.14 – 15.01.15, 18 - 19.30 Uhr, min.10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 88,20 €

DaF-/DaZ-Prüfungen und Einbürgerungstests

Die Prüfungsanmeldung per E-Mail oder über Internet ist nicht möglich! Sie muss persönlich in der VHS-Geschäftsstelle oder in der Sprechstunde/ Sprachberatung erfolgen.

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldefrist 5 Wochen vor dem Prüfungstermin endet.

Kurs 40433

Prüfung A1

Personen, die im Rahmen des Ehegattennachzugs ein Visum beantragen wollen, erbringen mit dieser Prüfung den erforderlichen Nachweis der Deutschkenntnisse.

Termine werden nach Bedarf und bei ausreichender Teilnehmerzahl eingerichtet.

DTZ - Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)

Seit Juli 2009 ist der skalierte Deutsch-Test für Zuwanderer die Abschlussprüfung der Integrationskurse. Auch Personen, die nicht an einem Integrationskurs teilgenommen haben, können diese Prüfung ablegen.

Ein mit dem Niveau B1 bestandener DTZ dient als Nachweis für die zur Einbürgerung notwendigen Sprachkenntnisse. Die Anmeldefrist für diese Prüfung endet fünf Wochen vor dem jeweiligen Termin. Näheres erfahren Sie in der Sprachberatung.

Hier erhalten Sie auch Auskunft zu den Kosten. Bei ausreichender Teilnehmerzahl sind weitere Termine möglich.

Kurs 40434 ◗ **Leitung:** VHS, **Ort:** VHS, Großer Saal, **Zeit:** Sa., 25.10.14, 8.30 - 16 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** auf Anfrage

Kurs 40435 ◗ **Leitung:** VHS, **Ort:** VHS, Großer Saal, **Zeit:** Sa., 13.12.14, 8.30 - 16 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** auf Anfrage

Kurs 40436 ◗ **Leitung:** VHS, **Ort:** VHS, Großer Saal, **Zeit:** Sa., 07.02.15, 8.30 - 16 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** auf Anfrage

Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Mit dem Zertifikat Deutsch B1 weisen Sie die für Ihre Einbürgerung notwendigen Sprachkenntnisse nach.

Außerdem können angehende Studenten mit diesem Zertifikat (Note gut oder sehr gut) an der Universität Kiel studienvorbereitende Deutschkurse bzw. ein Studienkolleg der Fachhochschule besuchen. Auch bei einer Bewerbung kann dieses Zertifikat wichtig sein.

Die Anmeldefrist für diese Prüfung endet fünf Wochen vor dem jeweiligen Termin.

Sie können sich zu den DaF/DaZ-Sprechzeiten bei Aenne Thode oder direkt beim Landesverband der Volkshochschulen in Kiel anmelden. Hier erhalten Sie auch Auskunft zu den Kosten. Bei ausreichender Teilnehmerzahl sind weitere Termine möglich.

Kurs 40437 ◗ **Leitung:** VHS, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 13.12.14, 8.30 - 16 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** auf Anfrage

Zertifikat Deutsch B2

Die Nachfrage nach Deutschprüfungen auf dem Niveau B2 nimmt zu. Ein B2-Zertifikat wird in manchen Fällen für eine Ausbildung, aber auch an Studienkollegs oder Fachschulen verlangt.

Kurs 40438 ◗ **Leitung:** VHS, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 13.12.14, 8.30 - 16 Uhr, min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** auf Anfrage

Einbürgerungstests

Termine für Einbürgerungstests werden monatlich eingerichtet. Die Anmeldefrist für einen Termin endet jeweils ca. fünf Wochen vorher.

Der Test kann aber nur stattfinden, wenn genügend Teilnehmer angemeldet sind, sonst wird ein Ausweichtermin oder ein Test an einem anderen Ort angeboten.

Der Einbürgerungstest kostet 25 €, eine Ermäßigung ist nicht möglich. Die Anmeldung ist verbindlich, es werden keine Kosten zurückerstattet. Sie können sich in der Geschäftsstelle zu den allgemeinen Öffnungszeiten anmelden.

Die Prüfungsgebühr ist direkt bei der Anmeldung zu zahlen.

Einbürgerungstest

Kurs 40439 ◗ **Leitung:** VHS, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Sa., 04.10.14, 17.30 - 18.30 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 25 €

Kurs 40440 ◗ **Leitung:** VHS, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 17.30 - 18.30 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 25 €

Kurs 40441 ◗ **Leitung:** VHS, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Sa., 06.12.14, 17.30 - 18.30 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 25 €

Trainings für Prüfungen und Einbürgerungstests

Kurs 40442

Um sich auf die Prüfungen vorzubereiten, können Sie an einem Prüfungstraining teilnehmen. Ein Training kostet 20 €, eine Ermäßigung ist nicht möglich.

Ein Training findet nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Termine auf Anfrage.

Internationaler Stammtisch

An jedem ersten Samstag im Monat ist der Stammtisch ein unverbindlicher Treffpunkt für alle. Ob Sie an einem VHS-Kurs teilgenommen haben oder nicht, spielt keine Rolle.

Hier haben Sie die Möglichkeit, Menschen verschiedener Herkunft und Sprachen kennen zu lernen und Kontakte zu knüpfen. Jeder ist herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Teilnahme ist kostenlos. Getränke oder Essen bezahlt jeder selbst.

Aktuelle Informationen über besondere Veranstaltungen oder Ausflüge finden sich auf unserer Facebook-Seite: Internationaler Stammtisch Vhs!!!

Internationaler Stammtisch

Kurs 40443 ◗ **Leitung:** Aenne Thode **Ort:** Alte Markthalle, Am Altstädter Markt 15, Rendsburg, **Zeit:** Sa., 06.09.14, 19.30 - 21 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine

Kurs 40444 ◗ **Leitung:** Aenne Thode **Ort:** Alte Markthalle, Am Altstädter Markt 15, Rendsburg, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 19.30 - 21 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine

Kurs 40445 ◗ **Leitung:** Aenne Thode **Ort:** Alte Markthalle, Am Altstädter Markt 15, Rendsburg, **Zeit:** Sa., 06.12.14, 19.30 - 21 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine

Kurs 40446 ◗ **Leitung:** Aenne Thode **Ort:** Alte Markthalle, Am Altstädter Markt 15, Rendsburg, **Zeit:** Sa., 07.02.15, 19.30 - 21 Uhr min.10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

The European Language Certificates
Die Europäischen Sprachzertifikate

TELC - professionelle Sprachprüfungen und Sprachzertifikate.

Die Europäischen Sprachzertifikate, **TELC**, sind die Sprachprüfungen der Zukunft.

TELC prüft auf Grundlage des „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen" des Europarats.

Ein **TELC** Sprachzertifikat ist länderübergreifend und europaweit anerkannt.

Es beweist, dass Sie eine bestimmte Sprache auf einem ganz bestimmten Niveau beherrschen. Es beweist dieses Können zudem auf eine Art, die für andere sofort erkennbar und nachvollziehbar ist: für Personalchefs, Lehrer, Professoren und viele andere Menschen in immer mehr Ländern Europas. Unabhängig davon, wie alt Sie sind und für welchen Zweck Sie eine Sprache lernen und sich darin prüfen lassen – ob für die Schule oder später den Beruf, fürs Studium oder als Hobby.

TELC bietet derzeit über 40 verschiedene Zertifikate in insgesamt 10 Sprachen und auf 5 verschiedenen Niveaustufen: **A1, A2, B1, B2, C1.**

Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Kurs 40600 ◗ **Leitung:** VHS-Dozenten, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 26.8.14, 18 - 20 Uhr, **Termin:** 1, **Gebühr:** keine

Beratung zur Einstufung in die Englisch-, Französisch-, Spanisch- oder Italienisch-Kurse.

Englisch



Englisch A1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme beherrschen Sie nach erfolgreichem Abschluss der Kurse A1. 1 – A4. 4 das Niveau A1 und können:

- **Hören** – einfache Sätze über vertraute Themen verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
- **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen des Alltags verständigen.
- **Lesen** – einzelne Wörter und kurze einfache Sätze/ Mitteilungen verstehen.
- **Schreiben** – einfache Standardformulare ausfüllen, kurze, einfache Postkarten schreiben

Englisch (A1.1) von Anfang an

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40601 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes
Ort: VHS, **Zeit:** Mi.,10.09.14, 16.15 - 17.45 Uhr min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch (A1.3)

Für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Ab Lekt. 6

Kurs 40602 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes
Ort: VHS, Raum 4, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch (A1.3)

Für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Ab Lektion 7.

Kurs 40603 ◗ **Leitung:** Angela Götz
Ort: VHS, Raum 3, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch A2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme beherrschen Sie nach erfolgreichem Abschluss der Kurse A2. 1 – A2. 4 das Niveau A2 und können:

- **Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.
- **Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.
- **Lesen** – kurze einfache Texte zu vertrauten, konkreten Themen, in denen gängige Alltagssprache benutzt wird.
- Schreiben – kurze Mitteilungen und Briefe abfassen.

Englisch (A2.1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen oder die das Buch A1 abgeschlossen haben. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Ab Lekt. 1

Kurs 40604 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes
Ort: VHS, Raum 3, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch (A2.I)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40605 ◗ **Leitung:** Martin Jöns
Ort: VHS, Raum 8, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch für Wiedereinsteiger/innen - Refresher (A1/A2)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die geringe Englischkenntnisse haben und schnell ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen.

Kurs 40606 ◗ **Leitung:** Elaine Elsholz
Ort: VHS, Raum 3, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

English Refresher (A2)



Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese in einem kurzen Zeitraum auffrischen und erweitern möchten. Im Vordergrund stehen die Kommunikation in Alltagssituationen sowie interessante aktuelle Themen.


Maria Böttcher

Neu: Es wird original BBC-Filmmaterial in Form von kurzen Clips verwendet. Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre Schulenglisch. Inkl. Unterrichtsmaterial.

Kurs 40607 ◗ **Leitung:** Maria Böttcher
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Mo. - Fr., 08.12.14 - 12.12.14, 9 - 16.15 Uhr, min.8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 198 €

Business English von Anfang an (A1-A2)

Dieser Kurs wendet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen oder Teilnehmer, die gern Grundkenntnisse aufarbeiten wollen.

Wir behandeln allgemeines sowie berufsbezogenes Englisch und erarbeiten Wortschatz und kommunikative Fertigkeiten für die heutige Geschäftswelt wie den Umgang mit Besuchern/Kunden, Telefonate sowie E-Mails.

Das Angebot richtet sich an alle Angestellten in Büroberufen. **Lehrwerk:** Business English for Beginners, Band A1/A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06- 020040-5

Kurs 40608 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes
Ort: VHS, **Zeit:** Do., 11.09.14, 19.45 - 21.15 Uhr min. 8 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch für Ältere 50 plus (A2-B1)

Für Teilnehmer ab 50, die ihre Sprache aktivieren und verbessern möchten. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40609 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes
Ort: VHS, **Zeit:** Di., 09.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch für Ältere 50 plus (A 2)

Englisch für Ältere, für Junggebliebene, für Teilnehmer, die mehr reden wollen. Auch für Wiedereinsteiger, die ihre Sprachkünste auffrischen wollen.

Kurs 40610 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes
Ort: VHS, Anbau, **Zeit:** Do., 11.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 26.8.2014, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist?
Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssystem ein.

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Englisch für Ältere 50 plus (A2)

Englisch für Ältere, für Junggebliebene, für Teilnehmer, die sich Zeit lassen wollen. Auch für Neueinsteiger, die ihre verblassten Sprachkenntnisse auffrischen und praktisch anwenden wollen.

Kurs 40611 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Do., 11.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch B1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme beherrschen Sie nach erfolgreichem Abschluss der Kurse B1. 1 – B1. 4 das Niveau B1 und können:

- **Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
- **Sprechen** – in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
- **Lesen** – unkomplizierte Sachtexte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.
- **Schreiben** – persönliche Briefe schreiben.

Englisch (B1.1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die ca. 3 Schuljahren entsprechen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Wir lassen uns mit dem Buch genügend Zeit und arbeiten mit zusätzlichen Materialien. Der Schwerpunkt liegt im Spaß an gesprochenem Englisch.



Annette Willenborg-Heidbrink

Kurs 40612 ◗ **Leitung:** Annette Willenborg-Heidbrink, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.45 - 21.15 Uhr min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch (B1.1 - Refresher)

Ihr Englisch war schon mal besser? In diesem Kurs wollen wir nicht bei Null beginnen, sondern die bestehenden Englischkenntnisse zügig wieder auffrischen. 4-5 Schuljahre oder ca. 8 VHS-Semester Englisch sind eine gute Grundlage dafür. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40613 ◗ **Leitung:** Annette Willenborg-Heidbrink, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, Seminarraum I, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch (B 1.2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (min. 6-7 VHS-Semester). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Ab Lekt. 15

Kurs 40614 ◗ **Leitung:** Martin Jöns **Ort:** VHS, Raum 8, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 19.45 - 21.15 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch (B1.3)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die 3-4 Schuljahren oder 6-7 VHS-Semestern entsprechen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40615 ◗ **Leitung:** Annette Willenborg-Heidbrink, **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18 - 19.30 Uhr min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

English for work, socializing and travel B1

Bildungs-Urlaub

Ein Intensivkurs auf mittlerem Niveau, der Aspekte des modernen Lebens und Arbeitens beinhaltet und Teilnehmer anspricht, die Englischkenntnisse nicht nur im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern, sondern auch im Gespräch mit Freunden und Bekannten sowie auf Reisen benötigen.

Es werden Themen wie Kommunikation und Organisation, Beruf, Reisen und Freizeit behandelt. Neben der Konversation, die im Vordergrund steht, werden Wortschatz und grammatische Grundlagen wiederholt und ausgebaut. Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre Schulenglisch. Inkl. Unterrichtsmaterial

Kurs 40616 ◗ Leitung: Maria Böttcher
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Mo. - Fr., 12.01.15 - 16.01.15, 9 - 16.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 198 €

In Conversation (B1/B2)

Sie möchten vor allem reden, aber dabei durch die Behandlung ganz verschiedener Themen Ihr Vokabular systematisch auffrischen oder weiter ausbauen? Mit Hilfe eines Konversationsbuches wollen wir uns über vieles unterhalten.

Kurs 40617 ◗ Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 18 - 19.30 Uhr min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 40618 ◗ Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 19.45 - 21.15 Uhr min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

English in the Morning (B1/B2)

Sie möchten Ihr eingerostetes Schulenglisch aufpolieren? Wir wollen in lockerer Atmosphäre Englisch lesen, sprechen und hören, auf Wunsch auch die eine oder andere Grammatiklücke schließen, uns mit einem Film beschäftigen und vor allem den Spaß an der englischen Sprache entdecken. Zusätzliche Materialkosten 8 €.

Kurs 40619 ◗ Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Di., 09.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 40620 ◗ Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Easy Conversation (B1/B2)

The following courses are suitable for learners who have had 4-6 years of English in school. Interesting articles and stories, language games and song texts will be used during the course. In addition, vocabulary and grammar exercises will also be part of the programme.

Kurs 40621 ◗ Leitung: Hanne Fabian
Ort: VHS, Raum 4, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 60 €

Kurs 40622 ◗ Leitung: Hanne Fabian
Ort: VHS, Raum 4, **Zeit:** Do., 11.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 60 €

Englisch B2

Nach erfolgreichem Abschluss der B2-Kurse können Sie:

- **Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.
- **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.
- **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.
- **Schreiben** – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben.

Intermediate to Advanced Conversation (B2/C1)

These courses are for intermediate to advanced earners who wish to practise and improve their command of spoken British and American English. Newspaper articles and short stories, but also individual ideas will be used to spark off lively discussions and general conversation. Grammar exercises and a systematic enrichment of learners' vocabulary will also be part of the programme. All participants should be prepared to take an active part in group discussions.

Kurs 40623 ◗ Leitung: Hanne Fabian
Ort: VHS, Raum 4, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 16.15 - 17.45 Uhr, min.12 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 60 €

Kurs 40624 ◗ Leitung: Hanne Fabian
Ort: VHS, Raum 4, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 60 €

MEDUSA
Haarmoden·Visagistik

Über kurz
oder lang...
...attraktiv!

An der Marienkirche 12
24768 Rendsburg
Tel. 0 43 31 / 2 21 70



Atelier · Großes Haus · Kleines Haus · Studio · No 5

Schauburg
FILMTHEATER

Fünf moderne Service-Filmtheater in einem Hause
bieten Unterhaltung für die ganze Familie.

Schleifmühlenstraße 8 · Telefon (0 43 31) 2 37 77
www.schauburg-filmtheater.de

Folgende Filme zeigen wir in Kooperation mit der VHS:

25.09. - 01.10.14	**Osage County**
30.10. - 05.11.14	**One Chance**
27.11. - 03.12.14	**Two Faces of January**
15.01. - 21.01.15	**Überraschungsfilm**

Wir zeigen alle Filme in der Originalfassung mit dt. Untertiteln.
Vorstellungen täglich 17:00 Uhr, am Mittwoch auch 19:45 Uhr.

Kurs 40625 ◗ **Leitung:** Hanne Fabian
Ort: VHS, Raum 4, **Zeit:** Do., 11.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 60 €



Hanne Fabian

Crash course English

English Intensiv - Crash Course BI/B2

Für Teilnehmer/innen, die 5 - 6 Jahre Englisch gelernt haben. In diesem Kurs können Sie intensiv Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen, anwenden und vertiefen. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.

Kurs 40626 ◗ **Leitung:** Grace Kaburu-Schneider, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mo. - Fr., 03.11.14 - 07.11.14, 9 - 12 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 60 €

Sprachen lernen im Kino

Filme in englischer Sprache Originalverfilmungen mit deutschen Untertiteln. Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Filmtheater Schauburg in der Schleifmühlenstraße.

Weitere Informationen im Flyer „VHS & Kino“ in der VHS

Programmänderungen u.U. möglich

Film I: AUGUST: OSAGE COUNTY

Starbesetzte Verfilmung des Pulitzer-Preis-gekrönten Theaterstücks von Tracy Letts, in dem sich eine Familie nach dem Selbstmord des Patriarchen in Selbstzerfleischung übt. Stars wie Ewan McGregor, Benedict Cumberbatch, Julia Roberts, Meryl Streep und viele weitere laden zu einem Familientreffen der besonderen Art in August: Osage County.

Die Tragikomödie August: Osage County erzählt eine düstere Familiengeschichte. In der Familie Weston kommt es zu Streitigkeiten, nachdem das alkoholabhgängige Familienoberhaupt Beverly Weston (Sam Shepard) spurlos verschwunden ist. Die Weston-Töchter haben sehr unterschiedliche Wege eingeschlagen.



Doch aufgrund der familiären Krise treffen die Familienmitglieder (inklusive ihrer Partner) im Elternhaus in Oklahoma wieder aufeinander – und auf die verbitterte Mutter Violet Weston (Meryl Streep). Beim Familientreffen wird so manches Geheimnis aus der Vergangenheit gelüftet.

Kurs 40627 ◗ **Leitung:** Hanne Fabian
Ort: Filmtheater Schauburg,
Zeit: Do., 25.09.14 - Mi. 1.10.14, täglich 17.00 Uhr, Mi. auch 19.45 ,
Gebühr: 7 €, Mi. nur 5,50 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de



Film 2:
ONE CHANCE – EINMAL IM LEBEN

Der Brite Paul Potts eroberte im Sturm die Herzen der Menschen weltweit. Nun kommt die außergewöhnliche Geschichte des Amateur-Opernsängers in die Kinos.

Im Jahr 2007 sollte ein unscheinbarer Mann namens Paul Potts die Herzen weltweit erobern, als er in der britischen Castingshow „Britain's Got Talent" erstmals zu singen anfing. Schließlich konnte der Amateur-Opernsänger den Wettbewerb für sich entscheiden und wurde mit seinem Talent zum gefragten Sänger.



Allein in Deutschland verkaufte sich sein Debütalbum „One Chance" mehr als 3,5 Millionen Mal, es sollten weitere Alben folgen. Nun bringt Regisseur David Frankel (Der Teufel trägt Prada, Marley & Ich) seine außergewöhnliche Geschichte ins Kino.

In den Hauptrollen sind James Corden als Paul Potts, Alexandra Roach als seine Freundin Julie-Ann sowie Colm Meaney und Julie Walters zu sehen.

Kurs 40628 ◗ **Leitung:** Hanne Fabian
Ort: Filmtheater Schauburg,
Zeit: Do. 30.10.14 - Mi. 5.11.14,
täglich 17.00 Uhr, Mi. auch 19.45 ,
Gebühr: 7 €, Mi. nur 5,50 €

Film 3:
THE TWO FACES of JANUARY – Die zwei Gesichter des Januars

Drehbuchautor Hossein Amini (Drive) gibt in „The Two Faces of January" sein Regiedebut und adaptiert für den Film den gleichnamigen Roman der erfolgreichen Autorin Patricia Highsmith, welche vor allem für ihre literarische Figur Tom Ripley bekannt geworden ist.

Im Athen des Jahres 1962 lernt der kleine Schwindler Rydal das Ehepaar Colette und Chester Mac Farland kennen.

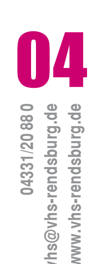
Der junge Mann ist von dem mondänen Paar fasziniert und lässt sich gerne von ihm zum Essen einladen. Durch einen Unfall im Hotel bringen sich die drei in eine prekäre Situation und müssen flüchten. Die Mac Farlands sind dabei auf Rydal angewiesen, da dieser fließend Griechisch spricht und gute Verbindungen besitzt. Dies bringt Chester zunehmend gegen den Reisegefährten auf, zumal dieser sich zu Colette hingezogen fühlt.

Schon bald kommt es zu schweren Spannungen. „The Two faces of January" stellt eine interessante Umsetzung des Highsmith-Romans dar und zeichnet sich besonders durch den einmaligen Look und die eindrücklichen Bilder der schönen griechischen Inseln aus.

Die zwei Gesichter des Januars spielt auf die römische doppelköpfige Gottheit an. Mit Viggo Mortensen, Kirsten Dunst und Oscar Isaac in den Hauptrollen.



Kurs 40629 ◗ **Leitung:** Hanne Fabian
Ort: Filmtheater Schauburg,
Zeit: Do. 27.11.14 - Mi. 3.12.14,
täglich 17.00 Uhr, Mi. auch 19.45,
Gebühr: 7 €, Mi. nur 5,50 €



Film 4: ÜBERRASCHUNGSFILM

Geplant ist eine Überraschung mit einer aktuellen Produktion.

Näheres rechtzeitig durch Aushang in der VHS.

Kurs 40630 ◗ **Leitung:** Hanne Fabian
Ort: Filmtheater Schauburg,
Zeit: Do. 15. 01.15 - Mi. 21. 01. 2015
täglich 17.00 Uhr, Mi. auch 19.45 ,
Gebühr: 7,00 €, Mi. nur 5,50 €

Wirtschaftsenglisch

Firmenschulungen in Wirtschaftsenglisch

Englischkenntnisse sind heute in vielen Arbeitsbereichen unerlässlich. Die bloße Bereitschaft der Mitarbeitenden, sich verständigen zu können, reicht hier jedoch nicht aus. Es ist vielmehr eine fachsprachliche Kompetenz notwendig, um Produkte und Qualität des betrieblichen Angebotes auch optimal darzustellen.

Wer in die sprachliche Fortbildung seiner Mitarbeiter/innen investiert, der investiert auch in die Zukunft des Unternehmens.


Birgit Krabbes

Birgit Krabbes - Übersetzerin und Teacher of Business English (FCTBE London Chamber of Commerce and Industry) - verfügt über eine hohe Fachkompetenz, die es Ihren Mitarbeitern zum einen ermöglichen wird, individuelle, maßgeschneiderte Texte und Präsentationen zu verfassen. Zum anderen werden Ihre Angestellten in die Lage versetzt, mit Ihren Kunden (und Geschäftspartnern) auch mündlich angemessen kommunizieren zu können.

Frau Krabbes kann Ihre MitarbeiterInnen begeistern und motivieren, das Beste aus sich heraus zu holen. Die Kompetenz Ihrer MitarbeiterInnen ist Ihre Visitenkarte!

Gern erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam Zielvorstellungen für Ihre Firmenkurse. Wir übernehmen die Organisation, Einteilung und Durchführung des maßgeschneiderten Trainings in Ihrem Unternehmen.

Die Schulungen können sowohl in der VHS als auch in Ihren Räumen zu mit Ihnen festgelegten Zeiten durchgeführt werden.



Ihr Ansprechpartner in der VHS:
Rainer Nordmann, Tel.: 04331/2088-0

Fremdsprachenschule für junge Leute

Englisch Nachhilfe - Grammatiktraining (A2.1 - A2.4)

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Schüler (ab der 7. Klasse) als auch an Erwachsene, die die Grundlagen der englischen Grammatik intensiv wiederholen und auffrischen möchten.

Wir werden die wichtigsten englischen Zeitformen der Gegenwart, der Vergangenheit und der Zukunft unter die Lupe nehmen und mit Hilfe vieler Übungen trainieren und miteinander vergleichen.

Das Training findet in einer kleinen Lerngruppe statt, so dass eine optimale Lernintensität gewährleistet ist.

Kurs 40631 ◗ **Leitung:** Grace Kaburu-Schneider, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Mi. 10.09.14, 17 - 18.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 53 €

Crashkurs - Englische Grammatik für Oberstufenschüler

In diesem Kurs wiederholen und verfestigen wir die wesentlichen Kernpunkte der englischen Grammatik.

Der Kurs richtet sich vornehmlich an Abiturienten aus Grund- und Leistungskursen, die sich noch einmal mit ausgewählten Problemen der Grammatik beschäftigen wollen. Schüler aus den Klassen 10-12, die ihre Sprachrichtigkeit verbessern wollen, sind aber ebenso willkommen. Die Dozentin geht auch auf spezielle Wünsche der Teilnehmer ein.

Kurs 40632 ◗ **Leitung:** Grace Kaburu-Schneider, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 20./27.09.14, 10 - 16 Uhr min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 69 €

Finnisch

Finnisch für Anfänger (A1.1)

In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die finnische Sprache. Mit viel Spaß lernen Sie die wichtigsten Sätze für den Urlaub. Eine Fortführung des Kurses kann nach Bedarf eingerichtet werden. Ab Lektion 1

Kurs 40701 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 05.01.15 - 09.01.15, 17 - 20 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 75 €

Französisch



Französisch für Anfänger (A1.1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Sie wollen mehr als nur „Bonjour"! äußern...

Dann haben Sie die Möglichkeit, die Grundlagen der französischen Sprache zu erwerben.


Françoise Krone

Kurs 40801 ◗ **Leitung:** Françoise Krone **Ort:** VHS, Raum 1, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 90 €

Französisch für Touristen (A1.1)

Lust auf Französisch! Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns in diesen 2 Tagen eine Einführung in das Thema „Urlaub in Frankreich". Zusatzkosten für Unterrichtsmaterial.

Kurs 40802 ◗ **Leitung:** Françoise Krone **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Sa./So., 27.09./28.09.14, 10 - 17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 50 €

Französisch (A2)

Für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der französischen Sprache. In einer angenehmen Atmosphäre wird das Sprechen und Hören gefördert. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Buch 1, ab Lekt. 9

Kurs 40803 ◗ **Leitung:** Françoise Krone **Ort:** VHS, Raum 1, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 90 €

Französisch (A2.2)

Frankreich war wieder super - wenn ich doch bloß die Sprache beherrschen würde! Vielleicht hätte ich dann im Restaurant doch etwas anderes genommen. Worauf also noch warten? Es kann sofort losgehen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Buch 2

Kurs 40804 ◗ **Leitung:** Françoise Krone
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 19 - 20 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 90 €

Französisch (A2.4)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (4-5 VHS-Semester). Buch 2, ab Lekt. 10

Kurs 40805 ◗ **Leitung:** Françoise Krone
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 90 €

Französisch (B2)

Für Teilnehmer mit ca. 3-4 Jahren Schulfranzösisch. Parallel zum Unterrichtsstoff wird das Erlernte durch leichte Konversation vertieft u. in praktischen Übungen angewandt.

Kurs 40806 ◗ **Leitung:** Françoise Krone
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 90 €

Französisch Conversation facile (B3)

Auch für Neueinsteiger mit ca. 4-5 Jahren Französischkenntnissen geeignet.

Kurs 40807 ◗ **Leitung:** Françoise Krone
Ort: VHS, Raum 3, **Zeit:** Do., 11.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 90 €

Italienisch



Italienisch für Anfänger (AI)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten die Grundlagen der italienischen Sprache.

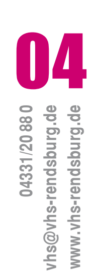
Kurs 40901 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 20.10. - 24.10.14, 17 - 20 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 75 €

Italienisch (AI.I)



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der italienischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Kurs 40902 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 26.01.15 - 30.01.15, 9 - 16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 168 €



Italienisch (A1.3)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Kurs 40903 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Italienisch (A1.4)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Kurs 40904 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Raum 10, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Italienisch (A2.1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Grundlagen der Alltagssprache und Grammatikkenntnisse. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Band 2, ab Lekt. 1

Kurs 40905 ◗ **Leitung:** Gabriella Fontana
Ort: VHS, Raum 4, **Zeit:** Do., 11.09.14, 19.30 - 20.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 60 €

Italienisch für Fortgeschrittene (A2.4)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 40906 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Do., 11.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr, min.10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

„Weihnachtsspecial Italienisch“ (A1/A2)

In einer gemütlichen Runde wird dem Italien-Fan ein wenig über die Traditionen des Landes zur Weihnachtszeit beigebracht. „Natale“ und „Befana“ werden an diesem Abend beleuchtet.

Darüber hinaus werden den beiden Anfängerniveaustufen angepasste Übungen zum weihnachtlichen Spracherwerb serviert. Kaffee und Kekse inklusive.

Kurs 40907 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo., 22.12.14, 18 - 21 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 17 €

„Sonntagsbrunch und Italienisch“ (A1/A2)

Wer seine im Italienischkurs gewonnenen Kenntnisse vertiefen und aufarbeiten will, findet in diesem Kurs Lernmaterialien und Gleichgesinnte.

Die Atmosphäre lockert sich durch einen gemeinsamen Brunch, der zum Diskutieren und Motivieren anregen sollte.

Teilnehmer der Anfängerniveaustufen sind ungeachtet der genauen Vorkenntnisse willkommen. Belegte Brötchen und Kaffee inklusive.

Kurs 40908 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** So., 14.09.14, 10.30 - 12.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 80,- €

Italienisch (B2.2)

Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen. Ziel ist die Erweiterung der Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie die Konversation über allgemeine Themen. Das Lehrwerk wird im Laufe des Kurses bekanntgegeben.

Kurs 40909 ◗ **Leitung:** Gabriella Fontana
Ort: VHS, Raum 4, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18.15 - 19.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 60 €

Italienisch (B2.4)

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Wir befassen uns mit der italienischen Landeskunde, Konversation und der Festigung der Grammatik. Ab Lekt. 10

Kurs 40910 ◗ **Leitung:** Gabriella Fontana
Ort: VHS, Raum 10, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18.30 - 19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 60 €

Neugriechisch

Neugriechisch für den Urlaub - für Anfänger (A1.1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Kurs 41201 ◗ **Leitung:** Loukas Lymperopoulos
Ort: VHS, **Zeit:** Fr./Sa., 05.09./06.09.14, Fr. 16.30 - 19.30, Sa., 10.30 - 16.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 54 €

Niederländisch

Niederländisch (A1.1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der niederländischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern das Leseverständnis im Anfangsstadium.

Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Kurs 41401 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 26.01.15 - 30.01.15, 17 - 20 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 75 €

Norwegisch

Für Skandinavienfans!

Norwegisch am Nachmittag

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der norwegischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik. Kaffee, Tee und Gebäck inklusive

Kurs 41501 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. 08.09.14, 14.30 - 16 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12 , **Gebühr:** 90 €

Norwegisch für Anfänger (A1.1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der norwegischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern das Leseverständnis im Anfangsstadium.

Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Kurs 41502 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 12.01.15 - 16.01.15, 17 - 20 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 75 €

Norwegisch (A1.2)

Bildungs-Urlaub

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der norwegischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik. Zzgl. Unterrichtsmaterial.

Kurs 41503 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 02.02.15 - 06.02.15, 9 - 16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 168 €

Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 26.8.2014, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist?
Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssystem ein.



Polnisch

Polnisch für Anfänger (A1.1)

Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Eine Einführung in die polnische Sprache und Kultur. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 41701 ◗ **Leitung:** Anna Hahnkamm
Ort: VHS, **Zeit:** Di., 16.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 75 €

Polnisch für Fortgeschrittene (A2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Erweiterung der bereits erlernten grammatischen Grundlagen und des Wortschatzes anhand verschiedener Themen, die für einen Aufenthalt in Polen oder für die Kommunikation mit polnischen Mitmenschen relevant sind. Nach Möglichkeit auch Arbeit mit einfachen Liedern und Gedichten.

Besonderes Augenmerk soll dabei auf Aussprache und Hörverständnis gelegt werden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 41702 ◗ **Leitung:** Anna Hahnkamm
Ort: VHS, **Zeit:** Di., 16.09.14, 19.45 - 21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 75 €



Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger (A1.1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Anhand der Lehrbuchtexte wird Grammatik und Vokabular aufgebaut. Mit einfachen Sätzen und intensiven Ausspracheübungen wird das freie Sprechen mit viel Spaß geübt.

Kurs 41801 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 02.02.15 - 06.02.15, 17 - 20 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 75 €

Russisch

Russisch für Anfänger (A1.1)

Einführung in die russische Sprache und Schrift für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. In angenehmer Atmosphäre lernen Sie in wenigen Stunden lesen und schreiben. Dabei üben wir mit viel Spaß die ersten Gespräche und Telefonate für Ihren Urlaub und Alltag in russischer Sprache.

Kurs 41901 ◗ **Leitung:** Lubov Harlakin
Ort: VHS, **Zeit:** Do., 11.09.14, 19.30 - 21 Uhr min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 75 €

Russisch für Anfänger (A1.2)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Voraussetzung: Kenntnisse der russischen Buchstaben.

Kurs 41902 ◗ **Leitung:** Lubov Harlakin
Ort: VHS, Raum 9, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 75 €

Russisch für Fortgeschrittene

Interessante Alltagsthemen und Kommunikationssituationen Ihrer Wahl, Erweiterung grammatischer Grundlagen und des Wortschatzes zur Anwendung bei Reisen und im Gespräch mit Muttersprachlern. Lebendiges Lernen und Freude an der Sprache in angenehmer Atmosphäre. Unser Ziel: freies Sprechen. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 41903 ◗ **Leitung:** Lubov Harlakin
Ort: VHS, Raum 8, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 75 €

Prüfung TELC-Zertifikat Russisch A1-B2

Vorbereitungskurs (Prüfungstraining).

Angesprochen sind u. a. auch jene Oberstufenschüler, die Russisch als Muttersprache sprechen und ein Zertifikat für ihre Bewerbung brauchen.

Im Kurs erfahren Sie alles über die Formate der Prüfung, Anmeldeverfahren und die Kosten. Zus. Materialkosten 6 €.

Kurs 41904 ◗ **Leitung:** Lubov Harlakin
Ort: VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 8.30 - 14.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 42 €



Schwedisch

Für Skandinavienfans!

Schwedisch am Nachmittag

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir lernen die Grundzüge der schwedischen Sprache mit den leichteren grammatischen Elementen kennen. Wir gehen langsam voran und werden gemeinsam viel Spaß haben. Kaffee, Tee und Kekse inklusive.

Kurs 42001 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Do. 11.09.14, 14.30 - 16 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12 , **Gebühr:** 90 €

Schwedisch für Anfänger (A1.1)



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir lernen die Grundzüge der schwedischen Sprache mit den leichteren grammatischen Elementen kennen u. sprechen viel. Wir haben viel Spaß u. beschäftigen uns mit Geographie, Literatur, Musik u. Kochrezepten.

Kurs 42002 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 20.10.14 - 24.10.14, 9 - 16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 168 €

Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 26.8.2014, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist?
Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssystem ein.

Schwedisch (A2.3)

Für Fortgeschrittene.

Kurs 42003 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Raum 10, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 19.30 - 21 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Spanisch



Spanisch für Anfänger (A1.1)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

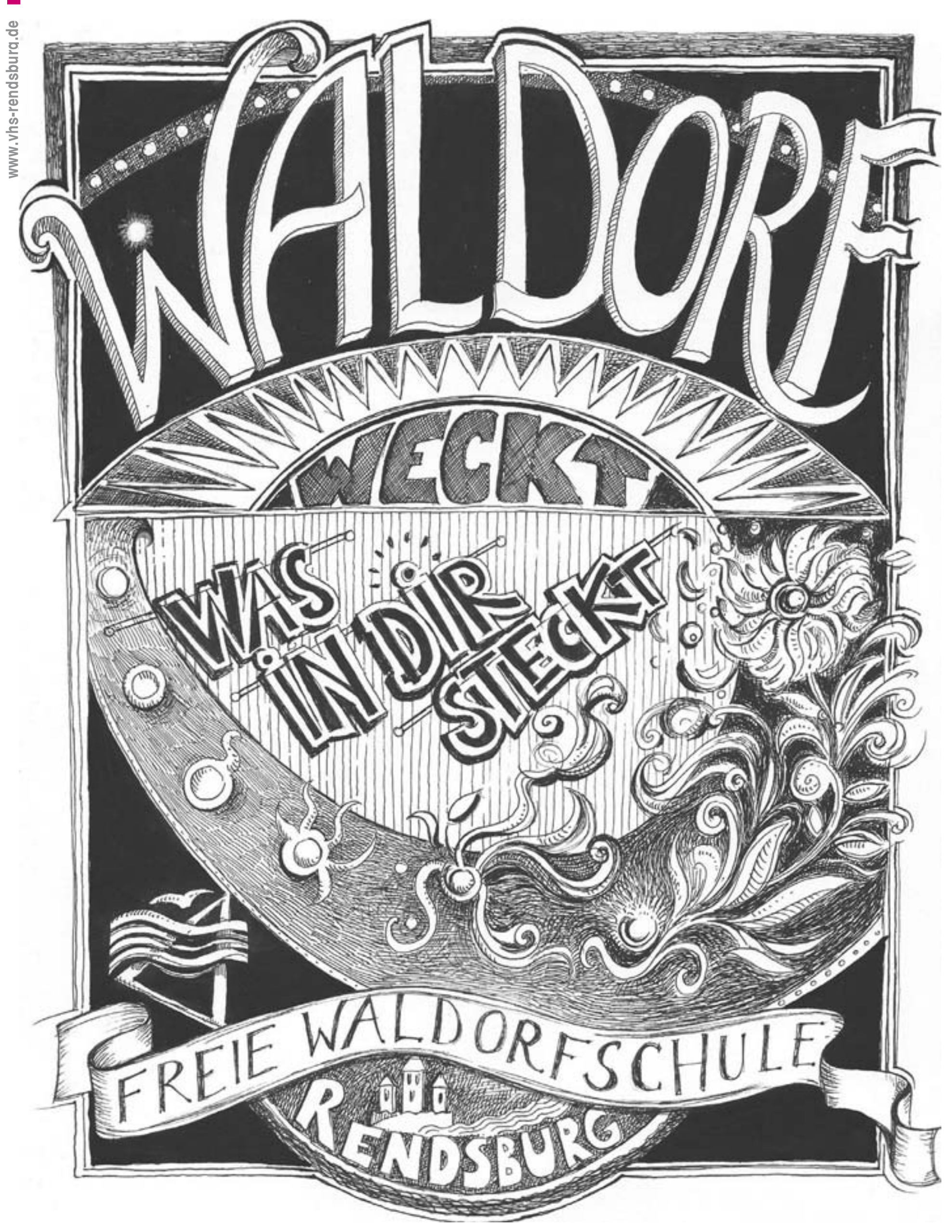
Kurs 42201 ◗ **Leitung:** José Sastre Maza
Ort: VHS, Raum 2, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 90 €

Spanisch für Anfänger (A1.1)



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten die ersten Grundlagen der spanischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern ebenfalls das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Kurs 42202 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, **Zeit:** Mo. - Fr., 12.01.15 - 16.01.15, 9 - 16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 168 €


WALDORF
WECKT
WAS IN DIR STECKT
FREIE WALDORFSCHULE
RENDSBURG

Spanisch (A1.2)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 42203 ◗ **Leitung:** José Sastre Maza
Ort: VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 17 - 18.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Spanisch (A1.3)

Für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Eine angenehme, offene Atmosphäre ermöglicht lebendiges Lernen und Freude an der Sprache. Neben Lesen, Übungen und Grammatik wird viel Wert auf freies Sprechen gelegt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 42204 ◗ **Leitung:** José Sastre Maza
Ort: VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 19.30 - 21 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Spanisch (A1.4)

Für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Eine angenehme, offene Atmosphäre ermöglicht lebendiges Lernen und Freude an der Sprache. Neben Lesen, Übungen und Grammatik wird viel Wert auf freies Sprechen gelegt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 42205 ◗ **Leitung:** José Sastre Maza
Ort: VHS, Raum 2, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18 - 19 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Spanisch (A2.2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 42206 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Do., 11.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Spanisch (A2.2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 42207 ◗ **Leitung:** José Sastre Maza
Ort: VHS, Raum 2, **Zeit:** Do., 11.09.14, 19 - 20 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

Spanisch (A2.4)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 42208 ◗ **Leitung:** José Sastre Maza
Ort: VHS, Raum 2, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 19.30 - 21 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Spanisch (B1.2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 42209 ◗ **Leitung:** José Sastre Maza
Ort: VHS, Raum 2, **Zeit:** Do., 11.09.14, 20 - 21 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Spanisch (B1.3)

Für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen.

Kurs 42210 ◗ **Leitung:** José SastreMaza
Ort: VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18.30 - 19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Spanisch-Stammtisch Tertuliaespañola (B1)

¿Quieres tomar un café con nosotros y charlar espanol? Cada 2.sábado de mes nos encontramos a las 16.00 h.

Kurs 42211 ◗ **Leitung:** José Sastre Maza
Ort: Restaurant Hauptwache, Paradeplatz 1, Rendsburg, **Zeit:** Sa., ab 13.09.14, 16 - 18 Uhr, min. 1 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** keine

Türkisch

Türkisch für Anfänger (A1.1)

„Iyigünler“ heißt „Guten Tag“.

In diesem Kurs lernen Sie Türkisch, nicht nur als gesprochenes Wort, sondern auch geschrieben.

Wenn Sie sich in Ihrem Türkeiurlaub mit Einheimischen unterhalten und die Speisekarte verstehen möchten, bietet Ihnen dieser Kurs einen guten Einstieg.





Kurs 42401 ◗ **Leitung:** Mehmet Selim Aslan
Ort: VHS, Raum 9, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 18 - 19.30 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Türkisch für Anfänger (A1.1)



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten die ersten Grundlagen der türkischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern ebenfalls das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Kurs 42402 ◗ **Leitung:** Mehmet Selim Aslan
Ort: VHS, Raum 1, **Zeit:** Mo. - Fr., 26.01.15 - 30.01.15, 9 - 16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 168 €

Türkisch für Fortgeschrittene (A1.3)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Kurs 42403 ◗ **Leitung:** Mehmet Selim Aslan
Ort: VHS, Raum 9, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 19.45 - 21.15 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 72 €

Gebärdensprache

Gebärdensprache für Anfänger

Hörschädigung - Menschen mit einer unsichtbaren Behinderung: Welche Auswirkungen kann diese Beeinträchtigung für Menschen mit einer Hörschädigung und deren soziales Umfeld haben?

Vermittlung von Grundlagen der Gebärdensprache in LBG (Lautsprachbegleitende Gebärden), Fingeralphabet, Ortsbeschreibungen, Farben, Alltagsbegriffe und einfache Kommunikation/ Fragestellungen.

Kurs 42601 ◗ **Leitung:** Raffael Canal
Ort: VHS, **Zeit:** Mi., 08.10.14, 19.45 - 21.15 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 80 €

Gebärdensprache für Fortgeschrittene

Kommunikation mit Menschen mit einer Hörschädigung, Gehörlosenkultur und selbstverständlicher Umgang mit Menschen mit einer Behinderung.

Vertiefung der Sprachkompetenz in LBG (Lautsprachbegleitende Gebärden) und Vermittlung der grundlegenden Strukturen von DGS (Deutscher Gebärdensprache) sowie von Kernkompetenzen der Kommunikation.

Rollenspiele und Direktvermittlung: intensive Sprachvermittlung, Produkt- und Beschaffenheitsbeschreibungen, Nachstellung von Berufsalltag, diverse Alltags- sowie spezielle Situationen.

Kurs 42602 ◗ **Leitung:** Raffael Canal
Ort: VHS, **Zeit:** Mi., 08.10.14, 18.15 - 19.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 90 €



Sütterlin

Sütterlin - die alte deutsche Schreibschrift

Einführung in die Deutsche Schrift

Wunderschöne Chroniken (Dorf, Schule, Familie) sind oft in „Deutscher Schrift" oder „Sütterlin" geschrieben. Wir sollten sie lesen können, die







Schrift unserer Eltern und Großeltern - sie ist ein Fenster in unsere Vergangenheit.

Die Fähigkeit dazu haben Sie nach dem Besuch des Tageskurses. Bei Bedarf kann ein Aufbaukurs angeboten werden.

Kurs 42603 ◗ **Leitung:** Marga Scheider
Ort: VHS, **Zeit:** Sa., 24.01.15, 11 - 17 Uhr
min. 12 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 23 €



Romanische Sprachen

Romanische Sprachen für Jung und Alt



In diesem Workshop werden wir uns den Romanischen Sprachen annähern und dabei neben den großen Lehrsprachen Italienisch, Spanisch und Französisch auch den kleineren Sprachfamilien widmen. Sardisch, Provenzalisch und Rumänisch erhalten auch ihre Zeiträume. Dabei gehen wir auf die chronologische Sprachentwicklung ein wie auch auf den diachronen Vergleich der gegenwärtigen Ist-Situation.

Kurs 42604 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz,
Ort: VHS, **Zeit:** Sa./So., 10./.11.01.15,
9-14.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2,
Gebühr: 60 €



Plattdeutsch

Plattdeutsch für Anfänger

Grundlagen der hiesigen „Sprache“ an 8 Abenden

Wir lernen die Grundlagen des „Plattdeutschen“ anhand von kurzen Lehrbüchern, wir lesen Kurzgeschichten und „Döntjes“.

Wir lernen sehr schnell sprechen und verstehen und werden uns schon nach kurzer Zeit auf Plattdeutsch unterhalten!

Kurs 42701 ◗ **Leitung:** Jürgen Claussen
Ort: VHS, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.30 - 21 Uhr,
min. 8 TN, **Termine:** 8, **Gebühr:** 60 €



05 Arbeit und Beruf



• Wiedereinstieg in den Beruf • Erfolgreich bewerben • Kommunikation, Rhetorik, Präsentation • Zeit- und Konfliktmanagement • Kompetent führen • Betriebliches Gesundheitsmanagement • Selbst-Marketing • Pressearbeit • Kaufmännische Praxis und Büromanagement • Grundlagen der EDV • Gewusst wie… • EDV-Anwenderprogramme • Arbeiten mit dem MAC • Tablet-PC • Apple iPad • Layoutgestaltung für Einsteiger • Fotobearbeitung und digitale Fotografie • Internetnutzung • Webseitengestaltung • Netzwerk • Twitter, Facebook, Xing& Co. • Smartphone/ iPhone • Geocaching, Actionbound • Tourenplanung am PC • EDV-Firmenschulungen • EDV-Schulungen für Einzelpersonen

Wiedereinstieg in den Beruf

Intensivkurs Wiedereinstieg in den Beruf

Der Einstieg in die Arbeitswelt kann nach einer Pause ein großer und aufregender Schritt sein. Wir unterstützen Sie dabei! Bereiten Sie sich an fünf intensiven Vormittagen auf Ihren (Wieder-) Einstieg vor.

1. **Tag:** Profilanalyse: Bisherige Erfolge und Stärken festhalten und künftige Lernschritte planen.
2. **Tag:** Vorstellungen für die berufliche Zukunft formulieren und mit vorhandenen Möglichkeiten abgleichen.

   Bewerbungstraining Teil I: Die richtige Vorbereitung auf eine Bewerbung.
3. **Tag:** Bewerbungstraining Teil II: Bewerbungsunterlagen gestalten, Vorstellungsgespräche bestehen.
4. **Tag:** Arbeiten im Team: Aktuelle Anforderungen im Büroleben, Kontakte mit Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten.
5. **Tag:** Mit dem PC ins Internet: Stellenausschreibungen in Jobbörsen finden und richtig beantworten.

Kurs 50000 ◗ **Zeit:** Sabine Bernecker-Bendixen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo.-Fr., 19.01.-23.01.15, 8.30-11.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 75 €

Erfolgreich bewerben

Überzeugende und erfolgreiche Bewerbungen



Wie Sie erfolgreiche und passgenaue Bewerbungsunterlagen erarbeiten, erfahren Sie in diesem Kurs. Sie lernen, wie Sie den Arbeitgeber mit Ihren Unterlagen positiv erreichen und sich optimal darstellen können. Mit diesem ersten Basiswissen und Tipps schaffen Sie eine Grundlage für gute Bewerbungsunterlagen.

Inhalte des Workshops:

- Die wichtigsten Bewerbungstipps
- Tipps für ein gutes Anschreiben
- ...und worauf noch zu achten ist: formale Standards
- Der Lebenslauf: Punkten Sie mit Ihrem Können und einem guten Aufbau!
- Tolle Ausstrahlung und das richtige Outfit: Tipps für das Bewerbungsfoto

Der Workshop lebt vom Austausch von Trainerin und Teilnehmern und bietet allen Teilnehmern die Gelegenheit offene Fragen zu klären.

Die Trainerin verfügt über langjährige praktische



Dipl. Oec. Rita Zankl-Harbeck, Bewerbungscoach

Vertriebs- und Personalerfahrung in Unternehmen und arbeitet seit 2003 beratend als Trainerin und Coach.

Benötigtes Material: Notizblock, Stift

Kurs 50001 ◗ **Zeit:** Rita Zankl-Harbeck (Trainerin/Coach), **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 26.09.14, 15-20 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 30 €

Individuelles Bewerbungs-Coaching

Jeder Bewerber, ob für einen Ausbildungsplatz, Arbeitsplatz oder Praktikum, benötigt eine auf ihn persönlich zugeschnittene Online-Bewerbung und eine Bewerbungsmappe bzw. einen Bewerbungsflyer. Ob es dabei erforderlich ist, der eigenen Fantasie oder den formellen Vorgaben zu folgen, ist von Branche und Arbeitsstelle abhängig. Wichtig ist nur, sich ins gute Licht zu rücken und für sich Werbung zu machen.

Dabei geht es darum, sowohl schriftlich als auch mündlich die eigenen beruflichen und persönlichen Merkmale und Qualifikationen angemessen darzustellen. Auch bei nicht perfekten Lebensläufen gibt es Mittel und Wege, sich gut zu präsentieren. Inhalte wie Berufsfindung und -orientierung, Assessmentcenter-Aufgaben, Einstellungstests, Onlinetests oder Qualifikationsprofile werden ebenso individuell vermittelt wie eine vollständige Bewerbung mit Anschreiben, Lebenslauf, Deckblatt, dritte Seite, eine Online- bzw. E-Mail-Bewerbung oder ein Bewerbungsflyer. Dabei werden regionale und überregionale Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatzangebote mit einbezogen.

Kurs 50002 ◗ **Gebühr:** 40 € / Std., **Termin:** nach Vereinbarung, **Ansprechpartnerin:** Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-208826.

Sicher und souverän im Vorstellungsgespräch



Dieser Kompaktkurs hilft Ihnen, Sicherheit und Souveränität in Vorstellungsgesprächen zu entwickeln. Wenn Sie lernen möchten, wie Sie überzeugend und erfolgreich auftreten, sind Sie hier richtig.

Inhalte des Workshops:

- Die wichtigsten Fragen im Vorstellungsgespräch und die besten Antworten
- Überzeugendes Auftreten mit Kompetenz
- Sicherheit durch gute Vorbereitung: Tipps
- Entspannt ins Vorstellungsgespräch
- Und wer Praxis „schnuppern“ möchte, darf sich in einer Praxissimulation ausprobieren (freiwillig).

Darüber hinaus bietet der Kurs allen Teilnehmern die Gelegenheit, offene Fragen zu klären.

Die Trainerin verfügt über langjährige praktische Vertriebs- und Personalerfahrung in Unternehmen und arbeitet seit 2003 beratend als Trainerin, Dozentin und Coach (www.rzh-training.de).

Benötigtes Material: Notizblock und Stift.

Kurs 50003  **Zeit:** Rita Zankl-Harbeck (Trainerin/Coach), **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 21.11.14, 15-20 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 30 €

Kommunikation, Rhetorik, Präsentation



Rhetorik – Vortragstechnik: Referate und Reden perfekt halten können



Ziel des Workshops ist es, Sicherheit im Auftreten vor Gruppen und beim Vortragen von Referaten/Reden zu gewinnen – durch praktisches Üben.

Inhalt: Umgang mit dem Lampenfieber, Körpersprache einsetzen, Struktur einer Rede/eines Referats, Stilmittel für die Rede, Gliederung, Einleitung & Schluss usw.

Methoden: Gruppenarbeit, Redebeitrag der Teilnehmer, Video-Aufzeichnung, zielorientiertes Feedback.

Kurs 50004 ◗ **Zeit:** Volker von Beesten, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 10./11.1.15, 9-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 89 € + 5 € für Lehrgangsmaterial

Kommunikation – Wie schwierige Gespräche gelingen

- Workshop zu Diskussion und Argumentation



Um erfolgreich Gespräche und Diskussionen zu führen, ist es notwendig, sich in den Gesprächspartner einfühlen zu können, die eigene Position durch eine Verbesserung des Sympathiefeldes zu stärken und nonverbale Signale zu erkennen und zu deuten. Dabei bilden die Erkenntnisse der Kommunikationspsychologie und der modernen Neurobiologie eine solide Basis.

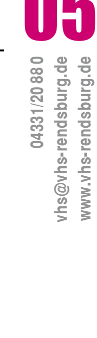
Ziel des Seminars ist es, im beruflichen Alltag überzeugend reden, diskutieren und argumentieren zu können sowie Gesprächsfallen rechtzeitig zu erkennen und gekonnt zu umschiffen.

Inhalt:

- Kommunikationsmodelle wie Transaktionsanalyse, Gewaltfreie Kommunikation, Nachrichtenquadrat etc.
- Wie unser Gehirn organisiert ist
- Aktives Zuhören
- Lenken, Leiten und Führen durch Fragetechnik
- Umgang mit unfairer Argumentationstechnik (Killerphrasen, Rabulistik)
- Körpersprache als Transfermittel
- Gesprächsvorbereitung/-planung
- Zielorientierte Gesprächsführung
- Fremdwahrnehmung und Selbsteinschätzung

Methode: Kurze Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen in Gesprächsführung, Argumentationstechnik, Schlagfertigkeit und Abwehr unfairer Argumentationstechniken.

Kurs 50005 ◗ **Zeit:** Volker von Beesten, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 15./16.11.14, 9-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 89 € + 5 € für Lehrgangsmaterial





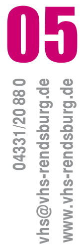
Power-Talk für Frauen I



Betrachten Sie Auseinandersetzungen, Besprechungen und Verhandlungen doch mal aus einer anderen Perspektive! In diesem Workshop lernen Sie auf humorvolle Weise, präsent und durchsetzungsfähig zu sein und spielerisch die kommunikativen Zumutungen des (beruflichen) Alltags zu kontern. Das Power-Talk-Training erhöht Ihre Schlagfertigkeit und stärkt Ihr Durchsetzungsvermögen.

Inhalte:

- Salonfähig frech
- Am Anfang ist die Körpersprache
- Die Stimme – Mäuschen oder Diva
- Reden was das Zeug hält
- Bluff und Nonsens – der Talk mit dem Blubb
- Kommunikativ führen: ragen, unterbrechen & Co.


04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

- Flinker Geist und flinke Zunge
- Bälle schnell übers Netz schlagen
- Positionieren durch Statements
- wie frau etwas sagt.

Kleine Workshopgruppe – teilnehmerinnen- und praxisorientiert – und individuelles Trainerin-Feedback. Materialkosten für das Seminarskript sind in der Gebühr enthalten.

Kurs 50006 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** So., 28.09.14, 9-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 77 € inkl. Lehrgangsmaterial

Power-Talk für Frauen II (Aufbaukurs)



Fallen Ihnen in Besprechungen KollegInnen oft ins Wort oder übergehen Sie? Beim Vortragen innovativer Ideen hört Ihnen keiner zu? Sie fragen sich oft, was Sie selbst falsch gemacht haben und entschuldigen das Verhalten von KollegInnen und MitarbeiterInnen?

Stellen Sie sich den Herausforderungen und zeigen Sie Führungskompetenz auf der persönlichen Ebene!

Im praktischen Power-Talk-Workshop II trainieren Sie Schlagfertigkeit für Ihre alltägliche Performance!

- Einsatz von Stimme und Körpersprache
- Ich statt Wir – die Macht der Sprache
- Reden was das Zeug hält
- Rotation – vier Frauen, acht Meinungen
- Schlagfertig kontern: abgrenzen, ausweichen, angreifen & Co.
- Statements positionieren – wie frau wirklich etwas sagt
- Einsatz von Fragestrategien

Zielgruppe: Frauen, die ihr Kommunikationsverhalten in privaten und beruflichen Situationen verbessern und sich besser durchsetzen möchten, Frauen in Führungspositionen, weibliche Nachwuchsführungskräfte, Mitarbeiterinnen, die vor kurzem eine Führungsrolle übernommen haben oder zeitnah übernehmen werden.

Kurs 50007 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 31.01.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 73 € inkl. Lehrgangsmaterial

Zeit- und Konflikt-management

Vom Umgang mit der Zeit - Individuelles Zeitmanagement

Ziel dieses Seminars ist es, unser Leben bewusst zu steuern, ohne an Spontanität zu verlieren, und unseren täglichen Arbeitsablauf in den Griff zu bekommen, um so ein Zeitgleichgewicht und eine Optimierung unserer Leistung zu erreichen.

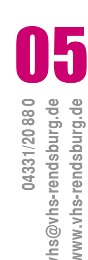
Inhalt: Methoden des Zeitmanagements, Umgang mit „Zeitdieben“, Stressbewältigung, Analyse des persönlichen Umgangs mit Zeit, Ziele ableiten und definieren, wirksame Strategien zur Zielerreichung. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

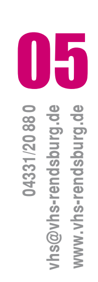
Kurs 50008 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 13.09.14, 9-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 75 € inkl. Lehrgangsmaterial

Konfliktmanagement – Konflikte erkennen u. bewältigen

Ob in der beruflichen Zusammenarbeit, im privaten Zusammensein oder familiären Zusammenleben - überall, wo Menschen miteinander zu tun haben, kommt es auch zu Konflikten. Unbewältigte Konflikte führen zu Ressourcen raubenden Lähmungen sowohl auf der persönlichen als auch auf der Beziehungs- und Gruppenebene.

Das Seminar vermittelt Handwerkszeug, Konflikte besser zu durchschauen, zu klären und zu bewältigen. Typische Konfliktursachen und -entwicklungen sowie daraus resultierende Strategien werden vorgestellt und der eigene Beitrag zum Konfliktgeschehen überprüft. Sie lernen Konfliktlösungstechniken und -modelle anzuwenden. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.





Kurs 50009 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** So., 14.09.14, 9-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 75 € inkl. Lehrgangsmaterial

Kompetent führen

Kompetent und verantwortungsvoll führen

Bildungs-Urlaub

Führungstätigkeit besteht vor allem darin, andere Personen zu veranlassen, gute Leistungen im Sinne der Organisationsziele zu erbringen.

Die effektive verantwortungsbewusste Führung von MitarbeiterInnen stellt hohe Anforderungen an Führungskräfte. Rollenflexibilität und Teamfähigkeit gewinnen zusehends an Bedeutung. Insbesondere Selbstkompetenz sowie soziale und methodische Kompetenzen spielen in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle.

Inhalt: Bedeutung und Rolle von Führung; Führungsstile und -kulturen;Reflexion des persönlichen Führungsverständnisses und -profils; Was macht gute Führung aus?; Selbstmotivation – Mitarbeitermotivation; situativ führen – Umgang mit unterschiedlichen MitarbeiterInnen.

Kurs 50010 ◗ **Zeit:**Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo./ Di., 10./11.11.14, 9-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 140 € inkl. Lehrgangsmaterial

Gestern Kollege/Kollegin – heute Führungskraft

Sie sind aus dem Kreis Ihrer Kollegen und Kolleginnen in eine Leitungsrolle aufgestiegen. In Ihrer neuen Rolle als Führungskraft werden Sie nun mit den Erwartungen derer konfrontiert, die eben noch Ihre Kollegen und Kolleginnen waren. In manchen Fällen ist es zudem erforderlich, dass Sie zwischen Leitungsrolle und kollegialer Rolle wechseln müssen.

Um diesen Rollenwechsel erfolgreich zu bewältigen, benötigen Sie ein gutes Verständnis für die damit verbundenen Herausforderungen. Als von außen gekommene neue Führungskraft können Sie entscheidend dazu beitragen, Ihre Arbeitsbeziehungen von Beginn an positiv zu gestalten und Fallen zu vermeiden.

Kurs 50011 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr./Sa., 10./11.10.14, Fr. 17-20 Uhr, Sa. 9-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 110 € inkl. Lehrgangsmaterial

Frauen und Führung



Diverse Studien belegen die Stärken weiblicher Managementkompetenzen. Diese können jedoch, wenn nicht bewusst eingesetzt, schnell zu Schwächen werden. Eine gute teamorientierte Informationspolitik ist prinzipiell sinnvoll, solange frau nicht bedenkenlos die eigenen Trümpfe verschenkt.

Die Delegation von Arbeit, häufiger Stolperstein für das berufliche Fortkommen, will gelernt sein. Die eigenen Erfolge wollen als solche kommuniziert sein, damit sie wahrgenommen und nicht anderen zugeschrieben werden.

Auch die Vermeidung von Konflikten und mangelndes Durchsetzungsvermögen erschweren es Frauen, in führende Positionen zu gelangen. Im Workshop sollen die eigenen Erfolgsbarrieren gefunden, Strategien vorgestellt und praktisch erprobt werden, um typische „Eigentore“ vermeiden zu können. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kurs 50012 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** So., 21.09.14, 9-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 79 € inkl. Lehrgangsmaterial

Frauen und Führung II – Effektiv delegieren und konstruktiv kontrollieren



Halten Sie sich manchmal an Aufgaben fest, die Sie gern machen, die aber auch von Ihren MitarbeiterInnen erledigt werden können? Neigen Sie dazu, bei Qualitäts-

einbußen bestimmte Aufgaben lieber selbst zu übernehmen, und tragen gutmütig die Kosten der Rückdelegation?

Lassen Sie es zu, dass MitarbeiterInnen ihre Fähigkeiten ausblenden? Pflegen Sie einen indirekten Sprachstil, welcher zu Missverständnissen bei der Delegation führt? Halten Sie sich zurück bei Kontrolle, Feedback und Kritik?

Im Rahmen der Delegation überträgt die Führungskraft MitarbeiterInnen Aufgaben und die dafür notwendigen Befugnisse. Dabei muss sie sicherstellen, dass die ausgewählten Personen über die erforderlichen Fähigkeiten verfügen. Auch die Überprüfung des Arbeitsergebnisses und das Geben von konstruktivem Feedback sind Teile des Prozesses der Delegation.

Eine gezielte Delegation ist die Basis für eine effiziente und effektive Führungsarbeit. Es müssen klare Prioritäten gesetzt werden, um Zeit für das Wesentliche zu gewinnen und das Potenzial der MitarbeiterInnen gezielt einzusetzen und zu entwickeln.

Der Workshop bietet Möglichkeiten, die eigene Position und Aufgabenstruktur zu reflektieren, den eigenen Delegationsstil zu analysieren, Delegationsprobleme zu bearbeiten sowie individuelle Delegationsstrategien zu entwickeln und Mitarbeiter-Gespräche zu trainieren.

Kurs 50013 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** So., 18.01.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 79 € inkl. Lehrgangsmaterial

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Betriebliches Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe: gesundheitsfördernd führen

Arbeitsverdichtung und permanenter Wandel erfordern ein hohes Maß an Flexibilität von Führungskräften und MitarbeiterInnen. Resilient MitarbeiterInnen können konstruktiver mit den damit einhergehenden Belastungen umgehen. Die jeweilige Führungskultur und das Führungsverhalten spielen dabei eine entscheidende Rolle. Konstruktives gezieltes Führungsverhalten kann einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von MitarbeiterInnen ausüben.

Führungsverhalten und MitarbeiterInnengesundheit:

- Begriffliches: Gesundheit & Krankheit
- Resilienz: Widerstandskräfte stärken
- Umgang mit externen und internen Stressoren
- Persönlichkeitstypen und ihre Stärken
- Von der Schwäche zur Stärke
- Stärkenorientiert führen
- Leitbild undUnternehmenskultur
- Gesundheitsfördernder Einsatz von Führungsinstrumenten
- Positive Kommunikationskultur
- Wertschätzung und Achtsamkeit
- Haltung und Verhalten
- Feedback, Lob & Kritik
- Konstruktiv MitarbeiterInnengespräche führen
- Zielvereinbarungen: Probleme der Über- und Unterforderung

Kurs 50014 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr./Sa., 28./29.11.14, Fr. 17-21 Uhr, Sa. 8-18 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 120 € inkl. Lehrgangsmaterial

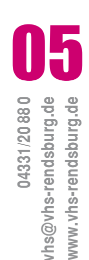
Selbst-Marketing

Durch Selbst-PR zum Erfolg (für Frauen)



Gut sein genügt nicht, frau muss sich auch zeigen. Ob Sie im Unternehmen beschäftigt oder selbstständig sind, eine gute Selbst-PR und Öffentlichkeitsarbeit für sich selbst ist ein entscheidender Baustein zum Erfolg.

Im Zeitalter medialer Kommunikation wandeln sich die Geschäftskulturen. Der berufliche Erfolg hängt davon ab, wie Sie sich als Person


04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

und damit Ihr Unternehmen präsentieren. Neben fachlicher Kompetenz ist vor allem Ihre Persönlichkeit als Mitarbeiterin und Chefin von entscheidender Bedeutung für Ihren Erfolg.

In diesem zweitägigen Workshop wird sich mit dem Selbstverständnis als Mitarbeiterin, Selbstständige, Unternehmerin und Führungskraft auseinandergesetzt, und es werden individuelle Leitbilder und Konzepte der Selbstpräsentation als Geschäftsfrau entwickelt. Es wird ein Überblick über die Grundlagen und Begriffe der Public Relation und Corporate Identity gegeben und der Einsatz verschiedener Instrumente vor individuellem Hintergrund diskutiert.

Kurs 50015 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr./ Sa., 16./17.1.15, Fr. 17-20 Uhr, Sa. 9-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 110 € inkl. Lehrgangsmaterial

Pressearbeit



Einführung in die Pressearbeit

Handwerklich gut aufbereitete Informationen, wie die professionelle Pressemitteilung und Pressekonferenz, sind elementar für eine erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Die Kenntnis der Kriterien, nach welchen Nachrichtenfaktoren in den Redaktionen Themen aus der Angebotsflut für die LeserInnen ausgewählt werden, ist von entscheidender Bedeutung. Der gezielte Aufbau einer Pressemitteilung erhöht die Chance, dass die Nachricht nicht im Papierkorb landet.

Das Seminar vermittelt die Grundlagen des professionellen Umgangs mit der Presse und gibt wertvolle Anregungen hinsichtlich der verschiedenen Formen der Zusammenarbeit. Sie lernen die Regeln des pressegerechten Schreibens kennen und journalistische Darstellungsformen anhand von praktischen Beispielen zu beurteilen.

Sie bauen Pressemitteilungen auf und entscheiden, ob und wann Pressegespräche und -konferenzen Sinn machen und Erfolg versprechen.

Inhalt:

- Ein Blick auf die Medien: Lese- und Nutzungsgewohnheiten
- Journalistische Arbeitsweise – der Pressekodex
- Journalistische Darstellungsweisen: Form und Inhalt von Pressetexten
- Themensuche: Was die Medien interessiert
- Pressemitteilungen wirkungsvoll formulieren
- Durchführung von Pressekonferenzen
- Sinn und Zweck von Pressegesprächen
- Zusammenarbeit mit JournalistInnen

Kurs 50016 ◗ **Zeit:** Telse Sabine Grohs, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr./Sa., 14./15.11.14, Fr. 17-21 Uhr, Sa. 10-18 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 115 € inkl. Lehrgangsmaterial

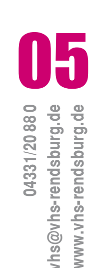
Kaufmännische Praxis und Büromanagement

Tastschreiben in 4 Stunden am PC

10-Finger-Tastschreiben einschließlich Ziffern u. Zeichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit neuen Lerntechniken kann die Beherrschung des Tastenfeldes in vier Stunden erlernt werden. Damit sind Sie nach dem Kurs in der Lage, „blind" zu schreiben.

Das bedeutet, dass Sie wissen, wie die Finger gesetzt werden müssen, um die Buchstaben anzuschlagen. Um die Zahl der Anschläge zu erhöhen, muss das System nach Ende des Kurses kontinuierlich angewendet werden. Kursgebühr inkl. Lehrbuch.

Kurs 50201 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Di. u. Do., 09.09.14, 18.30-19.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 51 €



Tastschreiben in 4 Stunden am PC für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

10-Finger-Tastschreiben einschließlich Ziffern u. Zeichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit neuen Lerntechniken kann die Beherrschung des Tastenfeldes in vier Stunden erlernt werden. Damit seid ihr nach dem Kurs in der Lage, „blind“ zu schreiben. Das bedeutet, dass ihr wisst, wie die Finger gesetzt werden müssen, um die Buchstaben anzuschlagen.

Um die Zahl der Anschläge zu erhöhen, muss das System nach Ende des Kurses kontinuierlich angewendet werden. Kursgebühr inkl. Lehrbuch.

Kurs 70012 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo.-Do., 13.10.-16.10.14, 10-11 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 51 €

Buchführung – Grundstufe

Für alle, die grundlegende Buchführungskenntnisse erwerben wollen, z.B. Auszubildende, Berufsfachschüler u. Berufstätige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalt u.a.: von der Inventur zur Bilanz, Buchen auf Bestandskonten, EBK, SBK, Buchen auf Erfolgskonten, G + V, Abschreibungen, Umsatzsteuer, Privatkonto, Grundbuch u. Hauptbuch, Debitoren u. Kreditoren, Kontenplan.

Kurs 50202 ◗ **Zeit:** Gerd Schwichtenberg, **Ort:** VHS, Raum 1, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18.30-20.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 140 €

Buchführung am PC mit Lexware



Im Rahmen dieses intensiven Kurses vermitteln wir Ihnen die praxisnahe Bearbeitung von zahlreichen üblichen Geschäftsvorgängen mit Hilfe eines gängigen Finanzbuchhaltungsprogramms.

Neben der Buchung auf Bestands- und Erfolgskonten werden Debitoren- und Kreditorenkonten behandelt. Hierbei erfolgt die Berücksichtigung der erforderlichen Umsatz- und Vorsteuerbuchungen.

Des Weiteren sind Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Grund- und Hauptbuch sowie offene Postenlisten Thema dieses Kurses. Grundlegende Buchhaltungs- und PC-Kenntnisse sind erwünscht.

Kurs 50203 ◗ **Zeit:** Stefan Schmidt, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo.-Fr., 03.-07.11.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 235 €

Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC



In intensiver Form lernen Sie das selbständige Durchführen von Lohn- u. Gehaltsabrechnungen mit einem EDV-Programm.

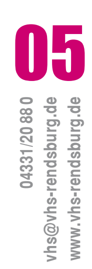
Inhalt: Gesetzliche Bestimmungen, Ermittlung des Arbeitslohnes, verschiedene Lohnformen, Lohn- und Kirchensteuerrecht, Sozialversicherungsrecht, Abrechnungsverfahren mit Krankenkassen und Finanzamt, Einrichten eines EDV-Lohn- und Gehaltsprogramms (Lexware), laufende Lohn- und Gehaltsabrechnungen, Auswertungen und Abschlüsse.

Kurs 50204 ◗ **Zeit:** Stefan Schmidt, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo.-Fr., 17.-21.11.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 235 €

Professionelles Büromanagement

Das Büro ist ein abwechslungsreicher und verantwortungsvoller Arbeitsbereich: Sie brauchen gleichzeitigTempo und Geduld, Stil und Struktur, technisches Know-how und Organisationstalent. Erfahren Sie das Wichtigste über die Grundlagen des professionellen Officemanagements:

- Arbeitsplatz gestalten,
- Arbeitsabläufe und Ergonomie,
- für Informationsfluss sorgen - jedoch Interna zurückhalten,
- Handbücher nutzen,
- Besprechungen und Protokolle,
- Veranstaltungen organisieren,
- Prioritäten setzen,



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

- Wiedervorlage strukturieren,
- gute Umgangsformen mit internen und externen Kunden,
- zeitsparend telefonieren,
- vorbereitende Buchhaltung und gesetzliche Aufbewahrungsfristen,
- Ablage und Wertstufen,
- DIN-Normen im Schriftverkehr.

Kurs 50205 ◗ **Zeit:** Regine Jäckel, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 9-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 60 € zusätzlich 2 € Materialkosten für Kopien

Grundlagen der EDV

EDV Beratung

am **Di., 26.08.14,18-20 Uhr in der VHS** und während des **„Rendsburger Herbstes", Sa./So., 30./31.08.14**

Die folgenden Kurse stellen einen Einstieg in die Arbeit am Personalcomputer (PC) dar und sind für AnfängerInnen gedacht.

Ziel: Grundkenntnisse der PC-Bedienung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalt: PC-Bestandteile, PC-Bedienung (Tastatur, Maus), wichtige Betriebssystemfunktionen, Fenstertechnik, Dateimanagement, Windowsanwendungen, Arbeitsplatzgestaltung.

Sie sind herzlich willkommen!





Minikurse für Senioren

Die Grundkurse richten sich an Menschen, die noch keine oder nur sehr geringe Erfahrungen mit dem Medium Computer haben. In entspannter Atmosphäre mit maximal 4–6 TN werden in einem angemessenen Tempo folgende Inhalte erarbeitet:

Aufbau des Computers und der Computerprogramme, Umgang mit der Maus und der Tastatur, erster Blick auf Windows 8. Dann lernen Sie ein Programm kennen, Dateien speichern und öffnen und Ordner anlegen.

Auch wenn Sie ein älteres Betriebssystem nutzen, können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Die Dozentin geht auf Teilnehmerwünsche ein.

Kurs 50301 ◗ **Zeit:** Dagmar Schneider, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Di. u. Do., 09.09.14, 8.45-10.15 Uhr, 4-6 TN, **Termine:** 5 (5. Termin Fr.,19.09.14), **Gebühr:** 74 €

Kurs 50302 ◗ **Zeit:** Dagmar Schneider, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Di. u. Do., 28.10.14, 8.45-10.15 Uhr, 4-6 TN, **Termine:** 5 (5. Termin Fr., 07.11.14), **Gebühr:** 74 €

Ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 4 wird ein neuer Kurs angeboten.
Bitte erkundigen Sie sich nach weiteren Terminen.

Den Computer kennen lernen 55+

Dieser Einführungskurs wendet sich an ältere Menschen, die sich viel Zeit und Ruhe beim Einstieg in die Computer-Welt wünschen. Das individuelle Lerntempo sowie Unsicherheiten in der Bedienung des Computers, etwa von Maus und Tastatur, können in diesem Kurs besonders berücksichtigt werden. Ziel des Kurses ist das sichere Schreiben, Drucken und Speichern von Texten. Sie lernen das ABC des Computers und seine geheime Welt kennen.

Kurs 50303 ◗ **Zeit:** Ingrid Otto-Kaiser, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo. u. Mi., 10.11.14, 14-17.15 Uhr, max. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 96 €

EDV nach Feierabend

In entspannter Atmosphäre werden in einem angemessenen Tempo folgende Inhalte erarbeitet: Aufbau des Computers und der Computerprogramme, Umgang mit der Maus und der Tastatur, erster Blick auf Windows 8. Dann lernen Sie ein Programm kennen, Dateien speichern und öffnen und Ordner anlegen.

Kurs 50304 ◗ **Leitung:** Dagmar Schneider, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Di., 30.09.14, 16.15-17.45 Uhr, min. 4 TN, Termine: 5, **Gebühr:** 74 €



Windows 8 - Was ist neu?

Das neue Windows 8 ist mit einer neuen Benutzeroberfläche ausgestattet. Seien Sie von Anfang an dabei und lernen Sie in diesem Seminar die wichtigsten Neuerungen kennen.

Voraussetzung: Erfahrung mit einer älteren Windows-Version.

Inhalt:

- Kacheloberfläche & Apps
- Apps installieren und konfigurieren
- Windows 8 und OneDrive
- Der Internet Explorer
- Sicherheitseinstellungen

Kurs 50305 ◗ **Zeit:** Jens-Karl Andersen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo. u. Mi., 01.09.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 66 €

Gewusst wie...

Für viele gehört die Arbeit am PC zur täglichen Praxis. Routiniert und selbstverständlich nutzen Sie die Möglichkeiten, die die unterschiedlichen Programme bieten.

Dennoch gibt es immer wieder einzelne Aufgaben, die nur gelegentlich vorkommen und deren Lösung nicht so einfach von der Hand geht.

Mit der Reihe „GEWUSST WIE" greift die VHS Rendsburg einzelne Themen heraus und bietet die dazu passenden Lösungen an. Einfach, schnell und effizient an nur einem Abend.

Damit Sie wieder Zeit haben für die wirklich wichtigen Dinge im Leben und das Arbeiten am PC wieder Spaß macht!

Sichern und Wiederherstellen von Windows

Sie erfahren, wie Sie eine Komplettsicherung unter Windows erstellen. Diese ermöglicht eine schnelle Wiederherstellung des Computers, wenn die Festplatte ausfällt.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC und Word.

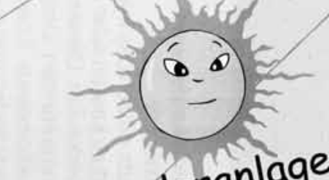
Kurs 50306 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo., 17.11.14, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:**1, **Gebühr:** 24 €

Windows verwalten, Remote usw.

Sie erfahren, wie Sie Ihren Windows PC verwalten. Welche Programme gibt es, was ist die Regedit und wie setze ich sie ein, wie verwalte ich meinen PC aus der Ferne?

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC und Word.







Kurs 50307 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo., 24.11.14, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

Wie verschlüsselt man Daten und E-Mails?

Egal, ob E-Mail, Konzept, Patentantrag oder Liebesbrief: Sensible Daten sollten nicht in falsche Hände geraten. Sicherheitsbewußte lernen in diesem EDV-Seminar, wie sie ihre Daten sicher verschlüsseln.

Durch TrueCrypt, PGP und GnuPG werden E-Mails und Daten geschützt. Das Gute ist: Auch wer seinen USB-Stick verliert, liefert dem Finder so keine sensible Information mehr frei Haus.

Kurs 50308 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo., 08.12.14, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:**1, **Gebühr:** 24 €

Ein Heimnetzwerk einrichten

Viele Geräte im Haushalt lassen sich problemlos zu einem Heimnetzwerk zusammenfügen. In diesem Workshop bekommen Sie viele Möglichkeiten aufgezeigt und erhalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Es können nicht alle herstellerspezifischen Besonderheiten berücksichtigt werden.

Inhalt: Voraussetzungen und Hardware-Einrichten des WLAN-Routers und der WLAN-Zugang für die Endgeräte:

- Einrichten eines Heimnetzwerkes
- Musik, Fotos und Videos drahtlos an den Fernseher senden
- Sicherheit: Freigaben, Verschlüsselung, Firewalls.

Eigene Notebooks oder Smartphones können mitgebracht werden.

Kurs 50309 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 6, **Zeit:** Di.,06.01.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

Freie Software installieren

Gute Software ist teuer, und nicht jeder kann sich diese leisten. Es gibt aber die sogenannte „freie Software". Diese kann kostenfrei heruntergeladen und installiert werden. Je nach Anwendungsbereich gibt es oftmals eine riesige Anzahl unterschiedlicher Programme, von denen nicht jedes geeignet ist.

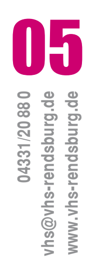
Am Beispiel von Open Office, Firefox, Thunderbird und der Bildbearbeitung Gimp erfahren Sie, was „freie Software" bedeutet und wie Sie diese aus sicheren Quellen beziehen, installieren und nutzen. Auch lernen Sie alles über die verschiedenen Lizenzmodelle von Software. Erlernen Sie Download, Installation und Konfiguration.

Kurs 50310 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Di., 13.1.15, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

EDV-Anwenderprogramme

Erste Schritte in der Textverarbeitung mit Word 2010 – Grundkurs

Seit der Version 2010 hat sich die Benutzerführung von Word grundlegend geändert. Während Neueinsteigern der Einstieg leichter als in früheren Versionen gelingt, tut man sich in der


05
04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Regel als Umsteiger von Word 2000-2010 doch ziemlich schwer und übersieht leicht die enormen Erleichterungen und Neuerungen.

Für alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt haben und nun Briefe und andere Texte mit Word schreiben und gestalten möchten, sowie für Nutzer, die sich mit der neuen Word-Benutzerführung vertraut machen wollen.

Der Kurs soll Ihnen vermitteln, dass das Erstellen von Textdokumenten einfach ist und sogar Spaß machen kann, wenn man grundlegende Techniken des Programms anwendet.

Inhalt: Umgang mit der neuen Benutzeroberfläche von Word 2000-2010; Erstellen von Textdokumenten; speichern, drucken, ablegen von Dokumenten; Text-, Absatz- und Seitenformatierung verstehen und rationell einsetzen; Arbeiten mit Listen, Tabellen und Grafik im Text; Listen und Aufzählungen erstellen und bearbeiten, richtiger Einsatz von Spaltensatz und Tabstopps.

Kurs 50311 ◗ **Zeit:** Jens-Karl Andersen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo. u. Mi., 13.10.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 88 €

Word 2010: Dokumente gekonnt gestalten und wiederverwenden – Briefvorlagen, Formulare und anderes Nützliches

Behandelt werden neben Briefvorlagen weitere nützliche Vorlagen, z. B. für Teilnahmebescheinigungen, (Arbeits-)Zeugnisse, Memos, Protokolle usw.

Folgende Word-Themen werden vertieft behandelt: Inhaltssteuerelemente, Verknüpfen von Inhaltssteuerelementen, Feldfunktionen, Formatvorlagen, Tabellen, Textbausteine, Kopf- und Fußzeilen, Zusammenhänge beim Seitenlayout.

Kurs 50312 ◗ **Zeit:** Hans-Georg Fengler, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 44 €

Textverarbeitung mit Word 2010 – Aufbaukurs

Für alle, die das Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2010 noch intensiver erlernen und mehr aus ihrem Textverarbeitungsprogramm herausholen wollen.

Inhalt: Nummerierung und Aufzählung, Gliederung eines Dokumentes, Arbeit mit Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen, Fuß- und Endnoten; Erstellung von Formularen, automatisiertes Einsetzen von Datum und Uhrzeit, Gestaltung mit Rahmen und Schattierungen, effektive Textverarbeitung (Tastenkombinationen, Auto-Text, Auto-Korrektur); Import von Grafiken und Excel-Tabellen, Arbeit mit Format- und Dokumentvorlagen, Serienbriefe, Briefumschläge, Etiketten.

Voraussetzung: Grundkurs Word oder entsprechendes Grundwissen.

Kurs 50313 ◗ **Zeit:** Jens-Karl Andersen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo. u. Mi., 01.12.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 88 €

Office 2010 kompakt (Word, Excel, Outlook)



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt alle grundlegenden Funktionen von Word, Excel und Outlook 2010 kennen:

Word 2010

Sie erfahren, was ein Textverarbeitungsprogramm ist und lernen, eigene Dokumente zu erstellen, Text einzugeben und zu korrigieren.

Autokorrektur und AutoTexte erstellen, Bilder einfügen und platzieren, drucken.

Excel 2010

Sie erfahren, was eine Tabellenkalkulation ist und lernen, Daten in eine Tabelle einzugeben und zu korrigieren. Lassen Sie Excel für sich rechnen, Formeln, Funktionen, Zellbezüge..., Tabellen optisch ansprechend gestalten und ausdrucken

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de



Outlook 2010

Sie lernen, Nachrichten zu versenden und zu empfangen, Dateien (Anhänge, Attachements) an eine Nachricht anzuhängen, Nachrichten mit Signaturen zu versehen und Termine mit Kalender zu erstellen und freizugeben.

Kurs 50314 ◗ **Zeit:** Jens-Karl Andersen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo.-Fr., 03.11.-7.11.14, 8.30-16 Uhr (Fr. bis 13 Uhr), min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 216 €

Fit fürs Büro

Mit der Veranstaltungsreihe „Fit fürs Büro" haben wir Ihnen 5 Module als Kompaktangebot zusammengestellt. Bei Vorlage eines Weiterbildungsprämiengutscheins zahlen Sie für alle 5 Module nur die Hälfte des Gesamtpreises.

Modul 1: Word-Briefe nach DIN

Modul 2: Excel fürs Büro - Grundlagen

Modul 3: Excel fürs Büro - Aufbaukurs

Modul 4: Moderne Bürokommunikation mit Outlook

Modul 5: Wirkungsvoll präsentieren mit PowerPoint

Schwerpunktthemen:

Word-Briefe nach DIN (Modul I)

Inhalt: Rationelles Arbeiten mit Dokumentvorlagen. Einsatzmöglichkeiten u. Anlässe zum Gestalten. Dokumentvorlagen gestalten u. verwenden.

Briefmasken: Vorlagen/Masken für Geschäftsbriefe nach DIN 676 (Form A/B mit Folgeseite). Grafische Gestaltung, Firmenlogo, Wasserzeichen.

Geschäftsbriefe: Briefmasken für Geschäftsbriefe verwenden. Inhalt u. Bestandteile eines Geschäftsbriefes. Gestaltungsregeln nach DIN 5008 incl. der neuen Regeln. Geschäftsbriefe schreiben u. gestalten.

Serienbriefe: der Serienbrief - ein individueller Brief an viele Empfänger. Einfache Serienbriefe. Hauptdokument u. Serienbriefe mit vorhandenen Datenquellen schreiben. Hauptdokumente erstellen, Seriendruckfelder einfügen, Zusammenführen u. Drucken der Dateien. Funktionen u. Bedingungen in Serienbriefen. Druckoptionen bei Serienbriefen.

Kurs 50315 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Sa., 27.09.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 48 €

Excel fürs Büro - Grundlagen (Modul 2)

Erster Einstieg in die Tabellenkalkulation für AnwenderInnen ohne Vorkenntnisse in Excel.

Voraussetzung: Lehrgang „Einstieg in die Arbeit am PC" oder den Lehrgangsinhalten entsprechende Windows-Kenntnisse.

Inhalt: Funktionsprinzip von Excel-Tabellen verstehen, berechnen,gestalten und ausdrucken, benutzerdefinierte Zahlenformate, Formeln und grundlegende Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Min., Max., Anzahl.

Kurs 50316 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Di. u. Do., 14.10.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 88 €

Excel fürs Büro - Aufbaukurs (Modul 3)

Microsoft Excel hat sich zu einer großen Unternehmensanwendung entwickelt, die es ermöglicht, wichtige Daten zu erzeugen, zu analysieren, zu konsolidieren, für Berichte zu verwenden und weiterzugeben.

Inhalt: Umgang mit komplexen Formeln, Verschachtelung mehrerer Funktionen, Formelüberwachung, Was-wäre-wenn-Analyse, Mehrfachoperationen, Gliederungsformen, Gliederungsebenen, Listenfunktion, Pivot-Tabellen, Verknüpfung von Tabellen, Arbeiten mit mehreren Tabellen, Techniken für Fortgeschrittene, komplexere Rechenoperationen.

Der Kurs ist als Fortsetzung des Grundkurses oder für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht.

Kurs 50317 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Di. u. Do., 18.11.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 96 €

Moderne Bürokommunikation mit Outlook (Modul 4)

Microsoft Outlook ist eines der weit verbreiteten Kommunikationsprogramme für Büro und privat. Der gekonnte Einsatz erspart viel Zeit und bringt Ordnung in die heutige Informationsflut.

Inhalt: grundlegendes Arbeiten mit Outlook, Arbeiten mit verschiedenen Ansichten, Nachrichtenaustausch (E-Mail), Terminkalender- und Aufgabenverwaltung, Kontaktverwaltung, Besprechungsplanung im Netzwerk.

Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse.

Kurs 50318 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo. u. Mi., 06.u. 08.10.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 48 €

Wirkungsvoll präsentieren mit Power Point (Modul 5)

Sie haben eine tolle Idee, ein erfolgreich beendetes Projekt oder ein außergewöhnliches Produkt? Dann kommt es jetzt nur noch auf Ihre Präsentation an! Dieses Training liefert Ihnen einen praktikablen Leitfaden und gibt Ihnen Tipps, die Ihren Präsentationserfolg in greifbare Nähe rücken lassen.

Themen sind: Zielgruppenanalyse, Aufbau einer Präsentation, Regeln für die Visualisierung, Wirkung des Redners, Umgang mit Einwänden, Vorbereitung und Manuskript.

Kurs 50319 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo. u. Do., 27.u. 30.10.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 48 €

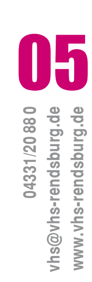
Excel 2010: Tabellenkalkulation professionell anwenden im Beruf



Ziel des Kurses ist die Kenntnis und sichere Beherrschung wichtiger und weiterführender Funktionen von Excel für den beruflichen Alltag.

Inhalt: Umgang mit Excel, Gestalten von Excel-Tabellen und Berechnungen in einfachen und komplexen Excel-Tabellen, Verwenden mehrerer verknüpfter Excel-Tabellen, grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen.

Kurs 50320 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo.-Fr., 10.-14.11.14, 8.30-16 Uhr (Fr. bis 13 Uhr), min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 216 €



Excel für Schüler

Du hast in der Schule Excel mit VBA und weißt nicht, wie es geht? Hier lernst du die Grundlage von Excel VBA.

Inhalt: Oberfläche von VBA, Menüs erstellen, Schleifen, Abfragen und Bedingungen.

Kurs 70013 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo.-Do., 13.10.-16.10.14, 16-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 50 €

Listen, Listen, Listen - Wie Excel das Büroleben leichter macht

Listen bringen mehr Übersicht in den Büroalltag. Man braucht sie am Arbeitsplatz oder im Verein, bei der Buchhaltung oder zu Hause. Denn Listen sind bei der täglichen Organisation sehr hilfreich: Anwesenheitslisten, Adresslisten mit E-Mail oder Listen für die Vereinskasse mit Euro-Summen.

Kurz und knapp oder umfangreich - wir schreiben diese Listen mit Excel, und das geht ganz leicht! Und wenn Sie Ihre Liste herausgeben, soll sie auch perfekt im Ausdruck sein. Daher gibt es viele Tipps fürs optimale Drucken.

Es ist für jeden etwas dabei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 50321 ◗ **Zeit:** Regine Jäckel, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mi., 03.12.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:**1, **Gebühr:** 60 €

Datenverwaltung mit Access 2010



Grundlagenwissen zum Umgang mit den Objekten des Datenbankprogramms Access sowie das notwendige Hintergrundwissen, um den Datenausschnitt eigener Projekte strukturieren, modellieren und die mit dem relationalen Datenbanksystem gegebenen Möglichkeiten optimal nutzen zu können.

Voraussetzung: EDV-Grundlagen u. Windows-Kenntnisse.

Inhalt: Einsatz u. Struktur von relationalen Datenbanken, entwerfen, erstellen u. bearbeiten von Tabellen, Abfragen zum Sichten u. Verändern von Daten, Einsatz von Formularen, Verwendung von Kombinationsfeldern u. Schaltflächen, Berichte, Zusammenarbeit mit Word.

Kurs 50322 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo.-Mi., 12.01.-14.01.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 145 €

OpenOffice.org: Einführung u. Überblick

Beschaffung und Installation, Updates, Dokumentation und Hilfe, Aufbau und grundlegende Bedienung, Textverarbeitung mit Writer, Tabellenkalkulation mit Calc, Präsentationen mit Impress, Vektorgrafiken mit Draw, Datenbanken mit Base, Formeln mit Math.

Kurs 50323 ◗ **Zeit:** Hans-Georg Fengler, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Sa./So., 20./21.09.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 88 €



Arbeiten mit dem MAC

Der MAC ist anders!

Ein Mac ist anders: Viele Möglichkeiten sind beim MAC schon eingebaut oder für wenig Geld zu haben. Hat man einmal erkannt, wie der Mac „gemeint" ist, macht es viel Spaß, mit ihm zu arbeiten. Sie werden mit den Einstellungen und anderen Grundlagen vertraut: Kalender, Adressen verwalten, Programme installieren bzw. löschen, CDs brennen. Sie sehen, wie Sie leicht Ordnung in Ihre Fotosammlung bringen, Fotos mit iPhoto verbessern, Diaschauen und Fotobücher. Das ist alles sehr elegant auf dem Mac gelöst.

Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von iTunes kennen und bringen Sie System in Ihre Musiksammlung. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger bei Mac sowie Menschen, die ihren Mac besser kennen lernen wollen. Voraussetzung: Bringen Sie bitte Ihr eigenes Macbook oder Ihren iMac mit.

Kurs 50324 ◗ **Zeit:** Hubert Wahle, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 27.10.14, 18-21.15 Uhr, min. 4 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:**120 €



Arbeiten mit dem Tablet-PC

Arbeiten mit dem Tablet-PC – ich will ja nur ins Internet!

Ein Tablet-PC ist nicht größer als ein Notizbuch und besonders für die Internetnutzung geeignet. Viele Markenanbieter und Discounter bieten preiswerte Alternativen zu Apples iPad an. Diese Geräte arbeiten mit dem Betriebssystem Android.

Der Kurs richtet sich an Tablet-Einsteiger, die ihren eigenen Android-Tablet-PC mitbringen.

Themenschwerpunkte:

- Den Tablet-PC kennen lernen
- Bedienung mit Fingern und Gesten
- Internet, E-Mail und Multimedia nutzen
- Apps kaufen, installieren, nutzen und verwalten
- Online-Zeitungen, E-Books, Musik und Videos.

Der eigene Tablet-PC sollte mitgebracht werden. Vorkenntnisse: keine

Kurs 50325 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo., 10.11.14, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

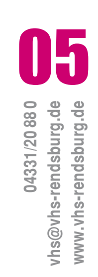


Apple iPad

Apple iPad einfach und verständlich

Apples iPad ist in aller Munde! Es ist aber nicht nur ein innovativer Tablet-Computer, sondern ein vielfältiges und modernes Kommunikationsmittel. Dieser Kurs gibt einen Überblick über die funktionale Vielfalt dieses Gerätes und legt den Schwerpunkt besonders auf die praktikable Internet-Nutzung und den AppStore mit seiner großen Auswahl an oftmals kostenlosen Programmen.

Nach einer Einführung erfahren Sie, wie Sie Fotos, Musik und Videos nutzen können, drahtlos im Internet surfen (WLAN/3G), alles über Karten und Routenplanung und vieles mehr... Eigene iPads können gerne zum Unterricht mitgebracht werden!



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Kurs 50326 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Di. u. Do., 23.09.u. 25.09.14, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 48 €

Layoutgestaltung für Einsteiger

Adobe InDesign

InDesign ist das führende Programm zur professionellen Erstellung von Druckerzeugnissen wie Flyern, Plakaten oder Broschüren. Es bietet nicht nur Medienunternehmen vielfältige typografische und gestalterische Möglichkeiten, auch Privatanwender nutzen es erfolgreich und kostengünstig zur Erstellung sämtlicher Drucksachen bis hin zur Abgabe an die Druckerei. EDV-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Kurs 50327 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Sa./So., 01./02.11.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 96 €

Fotobearbeitung und digitale Fotografie

Fotolabor am PC mit Photoshop –Wochenendkurs

Ziel: Fotos am Computer individuell bearbeiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs „Grundlagen der EDV" sowie Spaß am Experimentieren.

Inhalt: Einführung in die digitale Bildbearbeitung. Kennenlernen der wichtigsten Werkzeuge (Tools), viele praktische Übungen. Ebenen, Fotomontage, retuschieren, Helligkeit und Kontrast, rote Augen entfernen, schärfen, Ausschnitt festlegen.

Kurs 50328 ◗ **Zeit:** Ingrid Otto-Kaiser, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Sa., 13.12.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 44 €

Bildbearbeitung am PC für Senioren

In netter Atmosphäre werden wir an diesem Nachmittag die Bildbearbeitung am PC erlernen. Wir freuen uns auf Sie. Viel Spaß!

Kurs 50329 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo., 20.10.14, 15-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 5 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere"** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr, begrenzte Teilnehmerzahl!

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8!



Wie einfach ist es doch, mit einer Digitalkamera die schönsten Urlaubserinnerungen festzuhalten.

GIMP ist ein professionelles Programm für Bildbearbeitung, das es zum freien Download aus dem Internet gibt.

In diesem Workshop lernen Sie an vielen Beispielen, wie Sie den verborgenen Zauber Ihrer Fotos wecken. Sie lernen in Schritt-für-Schritt-Übungen, wie Sie Ihre Bilder perfektionieren, und erleben dabei jene strukturierte Arbeitsweise, die Sie sofort und in Zukunft für Ihre Fotos anwenden können, um sie zu einem echten Hingucker zu machen.

Kurs 50330 ◗ **Zeit:** Hubert Wahle, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Di., 16.9.14, 18-21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 88 €

GIMP 2.8: Übungskurs Ebenen!

Ebenen ermöglichen es, dass wir digitale Fotos sehr selektiv bearbeiten können. Wir wenden in diesem Kurs Ebenen für die Belichtung, Farbe und Bildschärfe an. Die Bildbearbeitung mit Ebe-

nen belohnt Sie mit zauberhaften Bildergebnissen. Wir verwenden am ersten Abend Übungsfotos, am zweiten Abend werden wir Beispiele von Ihren Fotos bearbeiten.

Voraussetzung: Gimp-Grundkenntnisse

Kurs 50331 ◗ **Zeit:** Hubert Wahle,
Ort: VHS, Raum 5, **Zeit:** Di., 28.10.14, 18-21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 44 €

Alte Fotos digital restaurieren mit GIMP 2.8!

Früher waren sie einfach nur Schnappschüsse - heute sind es wahre Schätze. Wenn wir sie aus dem alten Kasten holen, sehen sie meist nicht mehr so aus wie einst. Oftmals haben sie Knicke, Farbstiche, Kratzer oder es fehlt schon eine Ecke. In diesem Workshop lernen Sie, die alten Schätzchen in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Ab dem zweiten Abend werden wir Ihre mitgebrachten Fotos bearbeiten.Themen:

- Wie Sie alte Fotos scannen
- Verfärbungen entfärben
- Kratzer extrahieren
- Flecken, Bildstreifen, Muster entfernen
- Tonwerte, Kontrast und Farbstiche bearbeiten
- Neue Schärfe

Kurs 50332 ◗ **Zeit:** Hubert Wahle,
Ort: VHS, Raum 5, **Zeit:** Di., 11.11.14, 18-21.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 3,
Gebühr: 66 €

Das eigene Fotobuch entwerfen



Fotoalben, in die wir früher unsere Fotos geklebt haben, sind im Zeitalter digitaler Fotografie fast ausgestorben. Neben den beliebten digitalen Fotoshows gibt es aber auch immer wieder Anlässe, ein Buch mit Fotos eigener Wahl zu gestalten.

In diesem Workshop erleben Sie, wie einfach der Weg zu einem selbst entworfenen Fotobuch ist.

Inhalt: verschiedene Anbieter von Fotobüchern, Software kostenlos herunterladen, Bedienoberfläche, beispielhaftes Gestalten eines Fotobuches mit: Seitendesign ändern, Fotoverwaltung im Buch, vorgegebene Designvorlagen nutzen, mit Hintergründen arbeiten, Fotos, Überschriften und Texte frei gestalten, Rahmen und Effekte gestalterisch einsetzen, Fotobuch speichern und öffnen, Fotobuch per Post oder Internet bestellen.

Kurs 50333 ◗ **Leitung:** Jens-Karl Andersen,
Ort: VHS, **Zeit:** Fr., 05.09.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

Internetnutzung

Erste Schritte im Internet

Für alle, die erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt haben und nun wissen möchten, welche Möglichkeiten das Internet bietet. Der Kurs macht Sie mit den wichtigsten Begriffen vertraut.

Inhalt Grundstufe: www-Adressen eingeben, auf der Page navigieren, eine Reise online planen, Suchmaschinen einsetzen, Einführung E-Mail, Sicherheit.

Inhalt Aufbaustufe: erweiterte Suchfunktionen benutzen, Favoriten anlegen, Bilder u. Texte herunterladen, E-Mail mit Anhang (Foto) u. Rückantwort, Anti-Viren-Programme, im Netz bestellen.

Internet Grundstufe

Kurs 50334 ◗ **Zeit:** Ingrid Otto-Kaiser,
Ort: VHS, Raum 6, **Zeit:** Sa., 22.11.14, 9-12 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1,
Gebühr: 22 €

Internet Aufbaustufe

Kurs 50335 ◗ **Zeit:** Ingrid Otto-Kaiser,
Ort: VHS, Raum 6, **Zeit:** Sa., 22.11.14, 13-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1,
Gebühr: 22 €




05
04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de


ANZEIGE

Die Zeit des unbeschwerten Internetsurfens ist vorbei

Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Entdecken Sie die Geheimnisse der Hacker, um sich vor Angriffen auf Ihren PC zu schützen. Sie lernen, wie Trojaner, Viren usw. erstellt werden und sich verbreiten und wie man sich davor schützt.

Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie (Verschlüsselung) ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.

Inhalt: Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen - Antiviren-Software installieren und aktualisieren - Viren-, Spyware- und Rootkitscanner einrichten – Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) – verschlüsseln und signieren – Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren - Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools. Auch für Einsteiger geeignet.

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse.

Kurs 50336 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Sa., 10.01. u. 17.01.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 96 €

Webseitengestaltung

Xpert - CMS Online-Designer (VHS)

Das Zertifikat zur professionellen Online-Technik - „Praxisorientierte Webtechnik von A bis Z: aktuelle Online-Techniken von der statischen Website bis zu Content Management Systemen“

Das modulare System bietet dem Online-Technik-Interessierten eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien.

Das Ziel ist der optimale professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte – von statischen Websites bis hin zu Content-Management-Systemen – basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

Nach erfolgreicher Teilnahme an den einzelnen Modulen wird pro Modul ein Modulzertifikat ausgestellt. Nach erfolgreicher Teilnahme an drei Modulen des „CMS Online-Designer“ erhalten Teilnehmende das Gesamtzertifikat.

Modul I – (X)HTML & CSS Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt.



Der Einstieg in die Online-Techniken verlangt Kenntnisse der beiden Standards (X)HTML (Hypertext Markup Languages) u. CSS (Cascading Styling Sheets).

Eine gute statische Webseite wird durch die saubere, professionelle Anwendung dieser Standards bestimmt. Nur so erhält der Designer der Web-Präsentation eine optimale Umsetzung hinsichtlich Suchmaschinen-Optimierung, Barrierefreiheit u. leichter Veränderbarkeit der Website.

- Planung u. Konstruktion einer Webseite
- Entwurf von Navigationssystemen
- Webseitengerüste, Grids, Floats
- Trennung von Inhalt u. Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- CSS aus Baukästen am Beispiel YAML
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites u. Editoren
- Erweiterung von Quellcodes für Suchmaschinenoptimierung
- Versuche mit Javascript an einem Beispiel
- Bilderpräsentationen

Kurs 50337 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo.-Fr., 05.01.-9.01.15, 8.30-16 Uhr (Fr. bis 13 Uhr), min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 240 € + 18 € Lehrbuch





Internetseiten gestalten mit Joomla-Content-Management-System – CMS-Grundlagen

Internetseiten sollten regelmäßig aktualisiert werden. Einfache Internetseiten sollen ein Gästebuch, Forum, einen Shop oder ähnliche Interaktionen bereitstellen.

Diese können mit Hilfe der Programmiersprachen HTML, CSS, PHP o.ä. selber programmiert werden. Die Alternative ist die Erstellung einer Internetseite mit Hilfe eines Content-Management-Systems (CMS).

Beispielhaft wird die Installation und Einrichtung eines CMS bearbeitet. Die Teilnehmer können auf VHS-eigenem Webspace arbeiten oder direkt auf der eigenen Seite.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Internet. HTML- & PHP-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Themen: statische/dynamische Internetseiten, technische Voraussetzungen, Installation, Einrichtung, weitere Module, Blöcke installieren, Templates anpassen, Benutzerverwaltung, Umzug von lokaler Installation ins Netz, Datensicherung, Updates.

Kurs 50338 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Sa./So., 25./26.10.14, 9-16 Uhr, min. 4 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 116 €

Internetseiten gestalten mit Joomla-Content-Management-System – CMS-Aufbaukurs

Kurs 50339 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 9-16 Uhr, min. 4 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 58 €

TYPO3-Grundlagen

Sie erwerben bei der TYPO3-Schulung für Redakteure und Einsteiger das Grundverständnis für „Content Management“ mit TYPO3. Einsteigergerecht und anhand vieler Praxisbeispiele lernen Sie, wie in der aktuellen TYPO3-Version 6.x Seiten und Inhalte aufgebaut sind.

Sie erhalten ausgiebig Gelegenheit, das Arbeiten mit der Redaktionsoberfläche zu üben, und profitieren von der langjährigen Erfahrung unserer Trainer, die Sie nicht nur mit Grundlagen-Wissen, sondern auch mit Tipps & Tricks aus der Praxis versorgen!

Für diese Einsteiger-Schulung sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur der Umgang mit dem PC und einem Text-Programm sollte Ihnen geläufig sein.

Zielgruppen:

- Einsteiger
- Redakteure
- Projektleiter
- Personen, die im Tagesgeschäft Inhalte erstellen sollen

Empfohlene Vorkenntnisse für TYPO3 Redaktion:

- Browser-Bedienung (z.B. Firefox, Chrome oder Internet Explorer)
- Windows-Grundkenntnisse (wir schulen auf Windows)

Ziele:

- Grundverständnis von Content Management und TYPO3
- Inhaltspflege mit TYPO3 im redaktionellen Alltag
- Beherrschen der TYPO3-Redakteurs-Oberfläche („Backend“)
- Tipps für hochwertige Ergebnisse sowie zum angenehmen und effizienten Arbeiten

Inhalt:

- TYPO3-Einführung
- Die TYPO3-Redakteurs-Oberfläche
- Wichtige Module, Seiten- und Inhaltstypen
- Anlegen und Ändern von Seiten
- Anlegen und Ändern von Seiteninhaltselementen
- Möglichkeiten des „HTMLArea“ Rich Text Editors
- Wichtige und nützliche Erweiterungsmodule (z.B. News)
- Unterschiede der neuesten Versionen



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de



Ausblicke:

- Workflow/Workspaces, Mehrsprachigkeit u.ä.

Kurs 50340 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 18./19.10.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 96 €



Netzwerk

Netzwerk unter Windows 2008



Verkabelung, Technologien, Modelle, Protokolle, Architekturen, Betriebssysteme, Windows 2008 im Netzwerk, Betriebssystem Windows Server 2008, Installation, Active Directory und Domänennamen Space, neue Domäne aufbauen, Workstations aufnehmen, Anpassung, Einführung in Active Directory, physische Struktur des Netzwerkes erkunden, Verwaltung von Objekten, Gruppen, Drucker und Benutzerprofil, Berechtigungen anpassen, Überwachung undFernverwaltung, Datenträgerverwaltung, Datensicherung.

Die TN werden ein kleines Windows 2008-Netzwerk installieren und in Betrieb nehmen.

Voraussetzung: sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems XP. Abschluss: Teilnahmebescheinigung oder schriftliche Prüfung auf Wunsch (50 €).

Kurs 50341 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo.-Fr., 19.01.-23.01.15, 8.30-16 Uhr (Fr. bis 13 Uhr), min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 240 €

Die Netzwerkzentrale: Fritz! Box Fon WLAN



Dieser Workshop zum optimalen Einsatz eines modernen VoIP-WLAN-Routers zeigt, wie man z.B. von jedem Ort der Welt mit Internetzugang (Internet-Café, Handy, iPad) auf das heimische Netzwerk zugreifen kann. Auch die umfangreichen Telefonie-Möglichkeiten zur Kombination von Festnetz und Internettelefonie (VoIP) werden im Kurs vorgeführt.

Kursinhalt: Konfigurations- und Einstellungsoptionen; DHCP und DynDNS einrichten; Portfreigaben; Telefonkonfiguration für Festnetz- und Internettelefonie (Voice over IP); erweiterte Möglichkeiten (Anrufbeantworter, Fax, Speichersticks, Push-Service).

In diesem Kurs arbeiten wir mit Windows-PCs und einer aktuellen Fritz!Box. Gerne dürfen Sie Ihre eigene Fritz!Box mitbringen und deren Konfigurationsmenü selbst bearbeiten.

Kurs 50342 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Sa., 11.10.14, 9-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 48 €

PC-Werkstatt für Jugendliche

Aus welchen Einzelteilen ist ein Computer zusammengesetzt? Wie sieht eine Festplatte aus? Wie tausche ich die Grafikkarte? Und was ist ein Mainboard?

Auf alle diese Fragen kennst du nach diesem Tag die richtige Antwort. Am Anfang nimmst du den Schraubendreher in die Hand und baust einen PC aus seinen Einzelteilen zusammen. Dann installierst du Windows, Virenscanner & Co. auf dem Rechner.

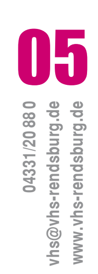
Dabei erfährst du, welche Software kostenpflichtig ist und wo du kostenlose Software legal herunterlädst. Am Ende des Tages bist du ein wahrer Computerexperte!

Kurs 70014 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Do.,23.10.14, 9-16 Uhr, min. 5 TN, **Termine:**1, **Gebühr:** 60 €

VBA für Kinder

Ohne eine Programmiersprache geht es heute nicht mehr. Die Kinder lernen anhand von Visual Basic dieGrundbegriffe einer Programmiersprache.

- Was ist Visual Basic?
- Struktur einer Programmierung erlernen
- Oberfläche kennen lernen
- erste kleine Programme erstellen
- Taschenrechner und etwas Größeres erstellen
- lauffähige Programme erstellen



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Kurs 70016 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo.,17.11.14, 16-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 60 €

Twitter, Facebook, Xing & Co

Facebook vorgestellt – (Facebook, Teil I)

Viele Millionen Menschen sind weltweit in sozialen Netzwerken aktiv, kontaktieren und informieren sich dort, Gleichgesinnte schließen sich in sogenannten Communities zusammen.

In diesem Abendseminar werden die Grundkenntnisse über das größte soziale Netzwerk vermittelt. Für diesen Abend brauchen Sie noch kein eigenes Facebook-Profil zu haben. Inhalt: - Nicht den Überblick verlieren! - Welche Daten sammelt Facebook? - Was weiß Facebook von mir? - Funktionsweise von Facebook, Aufbau und Struktur eines privaten Profils, Freunde und Kontakt, Timeline, Listen.

Kurs 50343 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo., 13.10.14, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

Facebook privat und sicher nutzen – (Facebook, Teil 2)

Dieser Abendkurs hilft bei der Erstellung eines eigenen Profils und zeigt, welche Einstellungen vorgenommen werden müssen, damit Sie die volle Kontrolle über Ihre Daten behalten.

Inhalt:

- Anlegen eines Facebook-Profils
- Profil ausfüllen
- Konto-Einstellungen
- Privatsphäre-Einstellungen
- Freunde undBekannte auf Facebook wiederfinden
- PrivateNachrichten schreiben
- Erstellen von öffentlichenNachrichten
- Hochladen von Fotos und Videos.

Kurs 50344 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo., 20.10.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:**1, **Gebühr:** 24 €

Facebook-Fanpages und Unternehmensseiten – (Facebook, Teil 3)

Dieses Abendseminar wendet sich an alle, die für Beruf und Freizeit Facebook professionell oder semiprofessionell nutzen wollen. Dazu gehört vor allem die Einrichtung von Gruppen und Fanpages (Unternehmensseiten) in der Facebook-Community.

Dieser Abendkurs baut inhaltlich auf die Teile 1 und 2 auf. Teilnehmer benötigen einen bereits bestehenden persönlichen Facebook-Account. Wie baue ich eine professionelle Fanpage auf? Was ist rechtlich zu beachten? Wie erhalte ich meine Traum-Facebook-Domain? Administratoren und persönliche Accounts: Wer darf was? Wie kommuniziere ich? Was ist bei Postings zu beachten?

Kurs 50345 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Di., 28.10.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

Informationen über Twitter, Facebook, Xing & Co – für Senioren!

Viele Millionen Menschen sind weltweit in sozialen Netzwerken aktiv, kontaktieren und informieren sich dort, Gleichgesinnte schließen sich in sogenannten Communities zusammen.

Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Vielfalt und das Potenzial von Web 2.0-Diensten wie Twitter, Xing, Facebook & Co.

Kurs 50346 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo., 3.11.14, 15-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 5 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr, begrenzte Teilnehmerzahl!

Smartphone/i-Phone

Rund um das Smartphone!



Schon lange werden Handys nicht mehr nur zum Telefonieren, als Adressbuch oder als Kalender genutzt. Mit einem Smartphone erhalten Sie unterwegs Nachrichten, beantworten Mails oder erfahren den Weg zur nächsten Tankstelle. Nahezu alle Smartphones haben E-Mail-Programme und Software fürs Surfen im Internet an Bord, es gibt Navigations-Software und Spiele. Alles soll funktionieren, deshalb haben Smartphones spezielle Betriebssysteme und sogenannte Apps. In unserem Workshop beschäftigen wir uns mit diesen „Alleskönnern“, besprechen die Vor- und Nachteile dieser Geräte und tauschen Erfahrungen aus.

Kurs 50347 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Do., 09.10.14, 16-19 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Umgang mit dem Smartphone – für Senioren

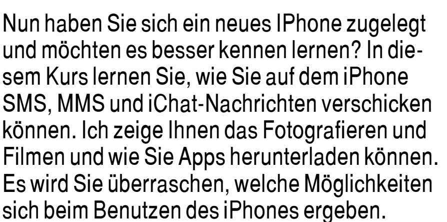
In netter Atmosphäre werden wir an diesem Nachmittag den Umgang mit dem Smartphone erlernen. Wir freuen uns auf Sie. Viel Spaß!

Kurs 50348 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo., 06.10.14, 15-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 5 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, **Tel.: 04331/206-147.**

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr, begrenzte Teilnehmerzahl!



Mein neues iPhone – Grundlagen

Nun haben Sie sich ein neues IPhone zugelegt und möchten es besser kennen lernen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie auf dem iPhone SMS, MMS und iChat-Nachrichten verschicken können. Ich zeige Ihnen das Fotografieren und Filmen und wie Sie Apps herunterladen können. Es wird Sie überraschen, welche Möglichkeiten sich beim Benutzen des iPhones ergeben.

Kurs 50349 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Fr. 19.09.14, 16-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €



Geocaching, Actionbound

Geocaching

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd. Ausgestattet mit einem GPS (Global Positioning System)-Empfänger und den Koordinaten eines „Schatzes“ aus dem Internet kann man die Schätze finden, die jemand anderes an ungewöhnlichen Plätzen versteckt hat. Hier wird erklärt, wie man diese sog. „Caches“ findet oder einen eigenen versteckt. Außerdem gibt es Informationen, wie man mit diesem aufregenden und lustigen Hobby anfängt.

Was ist Geocaching?

Es gibt zahlreiche Beschreibungen, was Geocaching ist. Jedenfalls macht Geocaching viel Spaß, mitunter macht Geocaching auch süchtig. Geocaching ist geeignet für Jung und Alt, Geocaching kann man zu jeder Jahreszeit machen, Geocaching gibt es auf der ganzen Welt, Geocaching verbindet Natur und Technik, Geocaching kann lehrreich sein, Geocaching ist spannend, Geocaching ist entspannend. Geocaching fasziniert einfach und Geocaching bietet für jeden etwas.



Um was es dabei geht:

Beim Geocaching geht es darum, Dosen/ Behälter (Caches genannt), die andere versteckt haben, zu finden.

Inhalt:

Was ist Geocaching, wie erfährt man von den Caches, wie bekomme ich das Programm und richte es ein? Welche Cache-Arten gibt es? Was bedeutet Micro D/T-Bewertung? Wir gehen auch nach draußen und finden Caches.

Kurs 50350 ◗ **Zeit:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Sa., 20.09.14, 10-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 42 €

Actionbound, die ganz andere Rallye

Egal ob Schnitzeljagd, Rallye, Stadtführung oder Aktion zum Geburtstag – alles ist möglich.

Mit der Actionbound-App können spannende, lustige und lehrreiche Handy-Rallyes gespielt werden.

Actionbound ermöglicht die Erstellung interaktiver Schnitzeljagden für mobile Endgeräte, in die unterschiedliche mediale Elemente (Bilder, Videos, Maps, QR-Codes etc.) eingebaut werden können. Unter dem Strich ist ein Bound also eine digitale Rallye durch eine Umgebung Ihrer Wahl. Wie bei vielen anderen Tools geht es auch bei Actionbound darum, dass kleine Gruppen verschiedene Orte nacheinander aufsuchen, um dort Aufgaben zu lösen.

Die unterschiedlichen Ziele können mit eigenen Bildungsinhalten „befüllt" werden. Daher ist es für den Einsatz in der mobilen politischen Bildungsarbeit sehr gut geeignet. Was aber unterscheidet nun dieses Tool von anderen Anbietern ähnlicher Spielformate?

Bounds bauen:

Grundsätzlich ist die Erstellung von eigenen Bounds auch ohne besonderes Vorwissen (html etc.) problemlos möglich, was die Nutzung auch für weniger netz- und technikaffine Pädagogen attraktiv macht.

Hintergrund:

Actionbound startete 2012 als medienpädagogisches Abschlussprojekt mit dem Ziel, das Interesse von Kindern und Jugendlichen an neuen Medien zu nutzen und sie von ihrer oftmals passiven Konsumentenrolle in Richtung „Inhalteersteller" zu motivieren. Betreut wird das Projekt von einem kleinen vierköpfigen Team.

Inhalt: Sie lernen hier mit dem Bound-Creator ganz einfach und easy eigene Bounds mit individuellen Routen, Fragen und Aufgaben erstellen.

Kurs 70015 ◗ **Leitung**: Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo., 15.09.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine**: 1, **Gebühr:** 20 €



Tourenplanung am PC

Tourenplanung für Radfahrer und Wanderer am Computer – nie mehr nach dem Weg fragen!

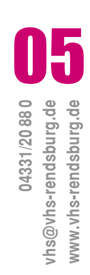
Das Geheimnis einer schönen Tour liegt in der genauen Routenplanung.

Daran hat sich auch im elektronischen Zeitalter nichts geändert. War früher die Papierkarte unentbehrliche Grundlage, sind heute Satellitennavigation und digitale Karten eine gute Alternative. Einige Klicks mit der Maus reichen, und schon steht die Tour.

Da sich vor allem bei längeren Touren die Planung am Computer oft als die bessere Alternative zur Karte erweist, lernen Sie in diesem Einführungskurs Schritt für Schritt, wie Sie mit GarminBaseCamp Ihre nächste Tour ganz einfach und exakt erstellen.

BaseCamp ist ein Programm, das frei aus dem Internet geladen werden kann. Zusammen mit ebenfalls frei verfügbaren Karten von OpenStreetMap - einem internationalen Weltkarten-Wiki - werden Sie erleben, wie einfach es ist, gemütlich die nächste Tour am Computer perfekt zu planen und durch die Verbindung mit GoogleEarth bereits zu erleben, „wo die Reise hingeht".

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein GPS-Gerät besitzen und mehr Erfahrung mit BaseCamp sammeln möchten, aber auch an jene, die in die neuen Möglichkeiten hineinschnuppern möchten.



- Wie funktioniert Satellitennavigation?
- Warum GPS für Radfahrer und Wanderer?

Digitale Karten:

- Vektoren und Raster/
- Touren planen am Computer/
- Touren ausdrucken/
- Touren aus dem Internet/

Kurs 50351 ◗ **Zeit:** Hubert Wahle, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Fr., 21.11.14, 18-21.15 Uhr, min. 4 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 66 €



EDV-Firmenschulungen

Sie planen für Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eine Schulung?

Dann haben wir genau das, was Sie brauchen!

Als Ergänzung zum bestehenden VHS-Programm bieten wir Ihnen mit dem VHS Business Training eine auf Ihre betrieblichen Belange zugeschnittene Fort- und Weiterbildung zu einem fair kalkulierten Preis an.

Sie nennen uns Ihre Vorstellungen, und wir unterbreiten Ihnen ein Schulungskonzept, das Ihre terminlichen, inhaltlichen und organisatorischen Eckdaten in den Vordergrund stellt. Wir stellen Ihnen qualifizierte und erfahrene Fachkräfte zur Verfügung.

Ihr Vorteil: Die VHS Rendsburg veranstaltet für Sie Seminare

- in eigenen gut ausgestatteten Schulungsräumen oder auf Wunsch auch als In-House-Schulung in Ihrem Betrieb.
- Themen und Inhalte werden optimal auf die Bedürfnisse Ihres Betriebes zugeschnitten.
- Termine und Dauer planen wir mit Ihnen flexibel nach Ihrem Bedarf.
- Aufwendungen wie Reisekosten, Tages- und Übernachtungsspesen entfallen.

Wir bieten Ihnen:

- EDV-Schulungen
- individuelle Möglichkeiten im gesamten Office-Bereich (Word, Excel, PowerPoint, Access, MS Project, Outlook)
- Schulungen zu den Betriebssystemen Windows und Windows Server
- Moderne Schulungsräume und kompetente Dozenten
- Bei entsprechender technischer Ausstattung können auch Schulungsräume in Ihrer Firma genutzt werden.

Kaufmännische Schulungen – kompetent und verständlich

Bedarfsgerechte Schulungen für Ihre Mitarbeiter im kaufmännischen Bereich, Prüfungsvorbereitungen oder Stützunterricht für Ihre Auszubildenden.

Gern entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam Schulungskonzepte.

Themen:

- Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Buchhaltung mit EDV
- Finanzbuchhaltung
- Recht
- kaufmännischer Schriftverkehr
- Azubi-Schulungen/Stützunterricht Persönlichkeitsentwicklung

Mitarbeiterqualifizierung von der Pike auf:

Themen:

- Kommunikationstraining/Rhetorik
- Gesprächsführung
- Verkaufstraining/Verkaufspsychologie
- Telefontraining
- Präsentation und Moderation
- Projektmanagement
- Seminare für Führungskräfte

VHS Rendsburg – die Fremdsprachenschule

Im Zuge der Globalisierung und in Zeiten von Joint Venture legen immer mehr Firmen bei der Auswahl ihrer Mitarbeiter Wert auf das Beherrschen mindestens einer Fremdsprache.

Wir bieten Ihnen:

- Englisch - Grundlagen
- Kaufmännisches Englisch
- Wirtschaftsenglisch

Referenzen können nachgewiesen werden.

EDV-Schulungen für Einzelpersonen - Bildung auf Bestellung

Falls Sie individuell nur für sich eine Einzelschulung wünschen, können wir das für Sie ermöglichen.

Ob Sie eine Einführung in die EDV, Word (Textverarbeitung), Excel (Tabellenkalkulation), PowerPoint oder Access wünschen, wir können die Weiterbildung in der VHS, bei Ihnen privat oder in Ihrer Firma durchführen.

Für weitere Informationen melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle der VHS: 04331/2088-0
oder per E-Mail:
vhs@vhs-rendsburg.de

Die Einzelstunde (45 Min.) kostet 45 €. Termine (Zeiten) werden individuell mit Ihnen abgesprochen.



06 Grundbildung und Schulabschlüsse

• Lesen, Schreiben u. Rechtschreibtraining für Erwachsene • Mathematik Grundlagen
• Basisbildung in Betrieben
• Schulabschlüsse

Lesen, Schreiben u. Rechtschreibtraining für Erwachsene

Allein in Deutschland haben mehr als vier Millionen Erwachsene so geringe Lese- und Schreibkenntnisse, dass sie als (funktionale) Analphabeten gelten.

Wenn Sie Menschen kennen, die nicht bzw. kaum lesen und schreiben können, machen Sie diese bitte auf die nun folgenden Kurse dieser Seite aufmerksam. Helfen Sie bei der Anmeldung! Ein Einstieg in laufende Alphabetisierungskurse ist jederzeit möglich.

Alphabetisierungskurse für deutschsprachige Erwachsene werden durch das Land Schleswig-Holstein und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Lesen und Schreiben von Anfang an – für Erwachsene

Für Erwachsene, die aus irgendwelchen Gründen Lesen u. Schreiben nicht gelernt haben.

Ziel: Buchstaben erkennen, sowohl beim Schreiben als auch die Laute beim Lesen einfachster Texte. Gebührenermäßigung möglich.

Kurs 60001 ◗ **Leitung:** Christine Wolf, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Mo., 8.9.14, 17-18 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 30 €

Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene - Erwachsene

Sich trauen kleine Texte vorzulesen - das üben wir. Wir üben auch „Diktate" schreiben oder z. B. Einkaufszettel oder eine Überweisung ausfüllen, Gebrauchsanweisungen verstehen, eben alles, was vorher nicht so gut ging.

Kurs 60002 ◗ **Leitung:** Christine Wolf, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Mo., 8.9.14, 18-19 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 30 €

Anfänge des Lesens u. Schreibens

Für Erwachsene, die in der Werkstatt Marienhof arbeiten.

Grundlagen des Lesens u. anfängliches Schreiben stehen im Mittelpunkt.

Kurs 60003 ◗ **Leitung:** Christine Wolf, **Ort:** Werkstatt Marienhof, **Zeit:** Fr., 12.9.14, 10-11.30 Uhr, **Termine:** halbjährlich

Der Leseclub

Für alle, die die Schule für geistig Behinderte besucht haben u. Spaß am Umgang mit Buchstaben, Wörtern u. kurzen Texten haben. Mitzubringen: Schnellhefter, Bunt- oder Filzstifte, Kugelschreiber.

Kurs 60004 ◗ **Leitung:** Martina Fischer, **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Mo., 8.9.14, 16.15-17 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 37,50 €

Kurs 60005 ◗ **Leitung:** Martina Fischer, **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Mo., 8.9.14, 17-17.45 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 37,50 €

Lesen u. Schreiben in kleinen Schritten

Für Erwachsene, die in der Werkstatt Marienhof arbeiten.

Mit einfachen Texten soll Vergessenes aufgefrischt u. Verlorengegangenes neu erlernt werden, wobei wir mit dem aktuellen Tagesgeschehen und historischen Zusammenhängen arbeiten.

Kurs 60006 ◗ **Leitung:** Annette Wolf, **Ort:** Werkstatt Marienhof, **Zeit:** Di., 9.9.14, 8.15-9.45 Uhr, **Termine:** halbjährlich

Rechtschreib- und Grammatiktraining nach der neuen Rechtschreibung

Der Kurs vermittelt orthographische und grammatische Grundkenntnisse auf der Basis der neuen Rechtschreibung.

Folgende Themen werden u. a. erklärt und eingeübt: Groß- und Kleinschreibung; Schärfung; Dehnung; s-Laute; Getrennt- und Zusammenschreibung; Zeichensetzung; Satzbau; Wortarten; Fälle.

In netter Lernatmosphäre werden wir gemeinsam die Hürden der Rechtschreibung überwinden.

Kurs 60007 ◗ **Leitung:** Rainer Nordmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do, 11.9.14, 16.30-17.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 8, **Gebühr:** 30 €



Mathematik-Grundlagen

Mathematik-Grundlagen

Für Erwachsene, die in der Werkstatt Marienhof im Ausbildungs- oder Arbeitsbereich tätig sind. Es geht um angewandtes Rechnen, um Grundrechenarten, Bruch- u. Prozentrechnung.

Kurs 60008 ◗ **Leitung:** Christine Wolf, **Ort:** Werkstatt Marienhof, **Zeit:** Fr., 12.9.14, 8.15-9.45 Uhr, **Termine:** halbjährlich

Basisbildung in Betrieben

Basisbildung in Betrieben

Viele gewerbliche Arbeitnehmer/-innen möchten ihre Basiskompetenzen im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern oder Grundlagen für die Arbeit am Computer erwerben.

Die Bausteine zur Basisbildung wenden sich an Erwachsene, die lange nicht mehr gelernt haben. Gelernt wird in kleineren Gruppen, in denen Rücksicht auf das persönliche Lerntempo genommen wird.

Es besteht die Möglichkeit, das Lesen, Schreiben und Rechnen oder den Umgang mit dem PC ganz von vorn oder bezogen auf die alltäglichen Berufsanforderungen zu lernen.

Die VHS spricht mit diesem Angebot insbesondere Beschäftigte aus Rendsburger Betrieben und des Umlandes an.

Interessierte Betriebe können sich direkt an die VHS Rendsburg wenden. Wir kommen auch gern in Ihren Betrieb und richten dort eine Lerngruppe im Bereich Basisbildung ein!

Ihr Ansprechpartner in der VHS: Rainer Nordmann, Tel.: 04331/2088-0 oder nordmann@vhs-rendsburg.de

Folgende Bausteine für die Basisbildung bieten wir an:

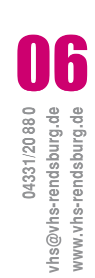
A. Lernen wieder lernen, Lerncoaching

Kurs 60009 ◗ **Inhalte:** Lernen macht Spaß, die eigenen Lernwege herausfinden, wie ermutige ich mich zum Durchhalten?

B. Lesen und Schreiben

– noch einmal ganz von vorn oder genau das, was für den Alltag oder den Beruf gebraucht wird. Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer, Sie möchten es aber endlich richtig können?

Wir beraten Sie gerne, um den passenden Kurs zu finden.



Baustein I:

Kurs 60010 ◗ **Lesen und Schreiben von vorn,** vom Buchstaben zum Wort, von einzelnen Wörtern zu ganzen Sätzen.

Baustein Ia:

Kurs 60011 ◗ **Lesen und Schreiben für Erwachsene**
Deutsch als Fremdsprache

Baustein 2:

Kurs 60012 ◗ **Lesen und Schreiben von kleineren Texten**
Groß und- Kleinschreibung, Zusammen- und Getrenntschreibung, Punkt und Komma, Fremdwörter, Hilfe finden für Rechtschreibfragen im Duden und mit anderen Hilfsmitteln.

Baustein 3:

Kurs 60013 ◗ **Deutsch im Alltag und Beruf**
Tipps und Tricks zur Rechtschreibung, Lesen und Schreiben von Arbeitsanweisungen und Berichten üben.

Baustein 4:

Kurs 60014 ◗ **Lerncafé – offenes Angebot**
Lernen mit dem Lernportal www.ich-will-lernen.de.

C. Rechnen für den Berufsalltag

Kurs 60015 ◗ **Sie bestimmen die Themen gemeinsam mit der Kursleitung.**

D. Umgang mit dem PC

Baustein I:

Kurs 60016 ◗ **Umgang mit dem Computer von Anfang an**

Baustein 2:

Kurs 60017 ◗ **Umgang mit dem Internet**
Die Lerngruppen in den Bausteinen bestehen aus maximal 6 Personen. Der Unterricht kann in Ihrem Betrieb vor Ort stattfinden oder in der VHS. Ihr Ansprechpartner und weitere Informationen in der VHS Rendsburg:
Rainer Nordmann, Tel.: 04331/2088-0.

Wie ermutige ich Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben und Rechnen haben?

Seminar für Führungsverantwortliche, Multiplikatoren und Betriebsräte

Mehr als 7,5 Millionen erwerbsfähige Menschen in Deutschland können nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben. Aus Angst vor Arbeitsplatzverlust oder aus Scham wird das Thema verschwiegen. Arbeitgebern und Kollegen fällt es oft aus ähnlichen Gründen schwer Betroffene anzusprechen.

Wir möchten an diesem Nachmittag mit interessierten Multiplikatoren Möglichkeiten und Chancen aufzeigen und erörtern, wie gewerbliche Beschäftigte zum Lernen ermutigt werden können.

Kurs 60018 ◗ **Leitung:** Petra Mundt, Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein, und Rainer Nordmann, VHS Rendsburg, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do., 6.11.14, 14-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** keine



Schulabschlüsse

Vorbereitungskurs auf den externen Hauptschulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Hauptschulprüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik sowie Wirtschaft, Politik und Biologie.

Der Kurs beginnt am 25.8.2014 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Mai 2015. Ein späterer Einstieg ist möglich.

Die ca. 500 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate. Zum besseren Kennenlernen findet zu Beginn des Kurses ein Teamtraining statt.

In den Kernfächern Mathematik und Englisch werden kostenlose Vertiefungsstunden eingerichtet. Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln.

Kurs 60019 ◗ **Kursbeginn:** 25.08.14,
Kursgebühr: 96 € pro Monat.
Ein Quereinstieg ist möglich. Der Unterricht findet von Mo. - Do., 17-20.15 Uhr, im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf statt.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26.

Vorbereitungskurs auf den externen Realschulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Realschulprüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Erdkunde und Geschichte.

Der Kurs beginnt am 25.8.14 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2015. Ein späterer Einstieg ist möglich.

Die ca. 800 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate. Zum besseren Kennenlernen findet zu Beginn des Kurses ein Teamtraining statt.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, mit einem Mitarbeiter des Jobcenters vor Ort individuelle Beratungsgespräche zu vereinbaren.

Kurs 60020 ◗ **Kursbeginn:** Mo., 25.8.14,
Kursgebühr: 120 € pro Monat.
Ein Quereinstieg ist möglich.

Der Unterricht findet von Montag bis Freitag, 17 - 20.15 Uhr, im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf statt.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26.









Sozial engagiert zum Realschulabschluss

Ab dem 25.8.2014 startet das Diakonische Werk Schleswig-Holstein in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V. einen neuen zweijährigen Durchgang im Bundesfreiwilligendienst **FiftyFifty.**

FiftyFifty steht für wöchentlich 22 Stunden Arbeit in einer sozialen Einrichtung plus Teilnahme am Unterricht zur Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung.

Angesprochen sind besonders junge Menschen mit Hauptschulabschluss, die Freude an der Arbeit mit Menschen mitbringen. Die Arbeitsbereiche sind Kindertagesstätten, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung, Einrichtungen in der Altenhilfe und Schulen.

Hier sind die Teilnehmenden überwiegend in der sozialen Betreuung tätig, aber auch hauswirtschaftliche oder haustechnische sowie Verwaltungsaufgaben sind möglich.



In Seminaren und regelmäßig stattfindenden Studientagen werden die Teilnehmenden fachlich und pädagogisch eng von Mitarbeitern des Diakonischen Werkes begleitet.

Ziel ist es, möglichst frühzeitig Unterstützung bei Schwierigkeiten zu leisten und Abbrüchen vorzubeugen, denn **FiftyFifty** stellt hohe Anforderungen in Bezug auf Kontinuität, Zuverlässigkeit, selbständiges Lernen und Belastbarkeit.

Für viele Teilnehmende bietet **FiftyFifty** die einzige Chance, noch den Realschulabschluss zu erwerben und damit die Voraussetzungen für eine Ausbildung im sozialen Bereich zu schaffen bzw. die Ausbildungschancen generell zu verbessern.

Unterrichtszeiten an der VHS sind wöchentlich an drei Nachmittagen in der Zeit von 16 bis 19.15 Uhr.

Kurs 60021 ◗ **Projektbeginn:** 25.8.14, Anmeldung über das Diakonische Werk S.-H., Birgit Ferley, Tel. 04331-593199 und Stephan Mohr, Tel. 04331-593147.

Beginn des Unterrichts der VHS:
Mo., 1.9.14, immer Di./Mi./Do., 16-19.15 Uhr, im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf.

Weitere Informationen:
Ansprechpartner: Diakonisches Werk S.-H., **Birgit Ferley,** Tel. 04331-593199 und **Stephan Mohr,** Tel. 04331-593147, oder VHS Rendsburger Ring e.V., **Gabriele Schuchardt,** Tel. 04331-2088-26.

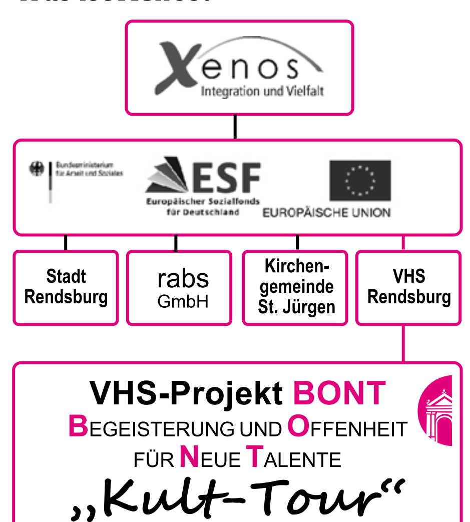


07 Junge VHS

• Xenos • Babyschwimmen • Feldenkrais für Babys • Fremdsprachen • Lernen lernen • Hochbegabtenförderung • Projekt Wunderkiste • Naturwissenschaften • Technik • Tastschreiben • EDV • Bogenschießen • Zirkus, Einrad fahren, Tanzen und Musik • Theater • Selbstbehauptung • Kreative Kids • Schminken • Fotografie • Kindermusical • Schach • VHS Förderzentrum • Individuelles Bewerbungs-Coaching • Bildungs- und Teilhabeleistungen • Schulabschlüsse

Xenos

Was ist Xenos?





XENOS

wird vom Bund und von der EU sowie aus Eigenmitteln der beauftragten Träger finanziert und fördert Maßnahmen für Jugendliche gegen Ausgrenzung und Diskriminierung im Übergang von Schule, Ausbildung und Arbeitswelt. Im Juni 2011 haben die Stadt Rendsburg, die rabs, die Kirchengemeinde St. Jürgen und die VHS Rendsburg einen Antrag mit 4 Teilprojekten gestellt, der im Frühjahr 2012 bewilligt wurde.

Das Teil-Projekt der VHS Rendsburger Ring e.V.

Das Projekt der VHS Rendsburg heißt **„Kult-Tour“** und **BONT** (**B**egeisterung und **O**ffenheit für **N**eue **T**alente).

Kooperationspartner der VHS bei diesem Projekt sind die Christian-Timm-Gemeinschaftsschule und die Schule Altstadt.

- In Zusammenarbeit mit beiden Schulen wird die **Film-, Musik- und Theaterwerkstatt BONT** gegründet.
- **BONT und Arbeitsleben**
  Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, handwerkliche Grundkenntnisse oder Teilqualifikationen aus verschiedenen Dienstleistungsbereichen zu erlernen.
- **Übungsfirma BONT**
- **Erfolgreiche UnternehmerInnen** mit Migrationshintergrund stellen sich vor.
- **Öffentlichkeitsarbeit und Azubiprofile** im Internet über: „BONT.de“
- **Sicherer Umgang mit sozialen Netzwerken:** Alle Jugendlichen und Lehrkräfte des Projekts bekommen eine Einweisung in die sichere Nutzung von sozialen Netzwerken.
- **Interkulturelles Training für Lehrkräfte**
- **Die Bildungsmappe** wird bei allen Projektteilnehmern eingeführt.
  Im Rahmen der Bildungsmappe werden alle Aktivitäten und non-formale Qualifikationen der Jugendlichen festgehalten und dienen als Nachweis für Engagement und Fähigkeiten.
- **Aufarbeitung der Geschichte** der Migranten mit dem Ziel einer Ausstellung in Rendsburg
- **Casemanagement**
  Im Verlauf von BONT werden die jugendlichen Teilnehmer von der Casemanagerin der VHS begleitet.

Ihre Ansprechpartner in der VHS:

Projektleitung und -steuerung:
Rainer Nordmann, Tel.: 04331-20880,
nordmann@vhs-rendsburg.de

Coach und Organisation der Angebote mit den Schulen: **Gabriele Schuchardt, Tel.: 04331-208826,**
schuchardt@vhs-rendsburg.de

Integrationsfachkraft Migration, DAZ, interkulturelles Training: **Maren Dickmann, Tel.: 04331-208810**,
dickmann@vhs-rendsburg.de

Weitere ProjektmitarbeiterInnen:
Sevda Telli (Orientierungslotse)
Svenja Norden (Netzwerk)
Dirk Einmahl (Homepage)



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Babyschwimmen

Baby-/ Kleinkinderschwimmen

„Babyschwimmen" ist kein „klassisches" Schwimmtraining. Es wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus und sichert dem Kind einen Entwicklungsvorsprung gegenüber Gleichaltrigen. Atmung, Herz und Kreislauf, Skelett und Muskulatur sowie Wärmehaushalt werden besonders positiv beeinflusst.

Das Kind soll mit dem Element Wasser vertraut werden. Alle Kurse werden im Warmwasserbecken (32 Grad) in der Fitness-Oase im Uhrenblock mit 8-10 TN durchgeführt. Die Wassertiefe beträgt 1,35 m. Die Unterrichtsstunde beinhaltet das An- und Auskleiden. Bitte bringen Sie Badezeug, Badeschuhe und Duschsachen mit.

Weitere Informationen zum Baby-/ Kinderschwimmen entnehmen Sie bitte dem in der VHS-Geschäftsstelle ausliegenden Handzettel.

Babyschwimmen von 4-12 Monaten

Kurs 30279 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10.45-11.45 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30280 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo.,24.11.14, 10.45-11.45 Uhr, **Termine:** 7, **Gebühr:** 56 €

Kleinkinderschwimmen ab 1 Jahr

Kurs 30281 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 9.45-10.45 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30282 ◗ **Leitung:** Tatjana Rerich, **Zeit:** Mo., 24.11.14, 9.45-10.45 Uhr, **Termine:** 7, **Gebühr:** 56 €

Feldenkrais für Babys

Feldenkrais-Methode für Babys ab dem 6. Monat

Mit der Feldenkrais-Methode kann die individuelle Bewegungsentwicklung Ihres Kindes unterstützt werden. Oft sind es kleine Verspannungen oder Unsicherheiten, die eine optimale Entwicklung stören.

Mit kleinen sanften Bewegungen kann die Mutter/ der Vater die Körperwahrnehmung, die Sensomotorik und das Wohlempfinden des Kindes verbessern. Gerade im ersten Lebensjahr werden die Weichen für spätere Fähigkeiten gestellt, die auf einer guten Entwicklung aufbauen.

Kurs 30283 ◗ **Leitung:** Monika Latta, **Ort:** Praxis Latta, Tönninger Str. 3, RD, **Zeit:** Fr., 31.10.14, 9.30-10.15 Uhr, max. 5 Kinder, **Termine:** 5, **Gebühr:** 30 €

Fremdsprachen

Chinesisch für Anfänger für Jung und Alt

Gemeinsam wollen wir die ersten Schritte in der chinesischen Sprache gehen. Wir werden viel Spaß daran haben. Wer Interesse hat, kann nach diesem Schnupperkurs einen Folgekurs belegen.

Kurs 40201 ◗ **Leitung:** Ping Li, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 20./27.09.14, 10-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 35 €

Chinesisch für Fortgeschrittene für Jung und Alt

Gemeinsam wollen wir die ersten Schritte in der chinesischen Sprache weiter vertiefen. Wir werden viel Spaß daran haben.

Kurs 40202 ◗ **Leitung:** Ping Li, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 04./11.10.14, 10-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 35 €

Englisch für Grundschulkinder

Hast du Lust, Amerika von der Freiheitsstatue über den Grand Canyon bis zum Goldrausch im Westen mit Geschichten, Liedern, Spielen und Basteleien kennen zu lernen und dabei auch Englisch zu lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Kurs 70001 ◗ **Leitung:** Angela Meikies, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do., 11.09.14, 15-15.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 8, **Gebühr:** 30 €

Wochenendworkshop Romanische Sprachen für Jung und Alt



In diesem Workshop werden wir uns den Romanischen Sprachen annähern und uns dabei neben den großen Lehrsprachen Italienisch, Spanisch und Französisch auch den kleineren Sprachfamilien widmen. Sardisch, Provenzalisch und Rumänisch erhalten auch ihre Zeiträume. Dabei gehen wir auf die chronologische Sprachentwicklung ein wie auch auf den diachronen Vergleich der gegenwärtigen Ist-Situation.

Kurs 42604 ◗ **Leitung:** Andreas Kunz, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa./So., 10./11.01.15, 9-14.30 Uhr, **Termine:** 2, **Gebühr:** 60 €

Lernen lernen

Welcher Lerntyp bin ich?

Wir alle haben mal erlebt, wie schön es sein kann, etwas Neues zu lernen.

Wenn die Motivation hoch ist und ich den richtigen Wahrnehmungskanal gefunden habe, geht es wie von selbst.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Techniken, um Vokabeln und Texte zu behalten, Referate zu erstellen, wichtige Informationen schnell zu finden, den Arbeitsplatz sinnvoll zu gestalten und die Zeit optimal einzuteilen. Jeder wird seinen individuellen Lerntyp herausfinden.

Kurs 70002 ◗ **Leitung:** Elona Gutschlag, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 31.10./14.11.14, 15-17.15 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 30 €

Mathe verstehen: Bruchlandungen bei der Bruchrechnung vermeiden (ab 6. Kl.)!

„Du musst mehr üben!"- diesen Tipp kannst du wahrscheinlich nicht mehr hören, besonders, wenn Mathe eh schon dein Hassfach ist.

Warst du trotz aller Überei mit dem Erfolg nicht zufrieden? Hattest du in der letzten Arbeit einen Blackout? Hast du „dumme Flüchtigkeitsfehler" gemacht? Kamst du mit der Zeit nicht aus? Oder lag es wieder an den Textaufgaben?

Gründe dafür gibt es viele. Die Wurzel allen Übels liegt aber meist darin, dass du keine Bilder zu den Aufgaben vor Augen hast.

Nach einem „bebilderten" Rückblick auf die Grundschulmathematik wollen wir uns handelnd an die Bruchrechnung machen. Wir erstellen uns Bilder, die wir jederzeit wieder abrufen können. Die Bruchrechnung verfolgt dich ja nicht nur bis zum Schulabschluss, sondern auch in der Ausbildung und Arbeitswelt.

Wir betrachten „Kommawanderungen" und Kehrwertbildungen, und vielleicht gewinnst du sogar Spaß an der Sache. Üben musst du dann anschließend natürlich trotzdem noch - aber mit den Bildern vor Augen geht es schneller und es bleibt für kommende Jahre im Gedächtnis.

Kurs 10604 ◗ **Leitung:** Gudrun Dobbertin, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 11-14 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 15 €

Bildung, Kultur, Austausch und vieles mehr…

Einmal in der Woche treffen sich eine türkische Mädchengruppe und eine Jungengruppe in der VHS Rendsburg. Hier unterhalten wir uns über viele verschiedene Themen. Insbesondere gehen wir auf die Wichtigkeit von Bildung und die Nutzung der (zwei) Kulturen als Chance ein.

Im Anschluss gibt es auch Snacks und Getränke. Die Teilnahme ist kostenlos.

Altersgruppe: 14-17 Jahre

Kurs 10607 ◗ **Leitung:** Hilal Döndü, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., ab 06.09.14, 12.30-14 Uhr, fortlaufend jede Woche, Mädchengruppe, **Gebühr:** keine

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Gesucht:

Fitte Schüler/ Schülerinnen!

Hast du ...

... **besondere Kenntnisse und Fähigkeiten wie z.B.**
EDV, Musik, Sport, Tanz, Theater und sonstige kreative Themen?

... Spaß daran, sie anderen zu vermitteln?

... Interesse daran, dein Taschengeld aufzubessern?

... Zeit zur Teilnahme an einem kostenlosen Wochenendseminar zur Einführung in die Arbeit mit jungen Leuten?

dann ...

melde dich bitte in der
VHS-Geschäftsstelle
im Niederen Arsenal,
Paradeplatz 11, Rendburg
Tel: 04331 - 20 88 26
Mail: schuchardt@vhs-rendsburg.de





Kurs 10608 ◗ **Leitung:** Omer Arkun, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., ab 06.09.14, 14.30-16.30 Uhr, fortlaufend jede Woche, Jungengruppe, **Gebühr:** keine



Hochbegabtenförderung

Hochbrücke – Hochbegabtenförderung Rendsburg

Die wichtige Rolle der Bezugspersonen hochbegabter Kinder – Vortrag für ErzieherInnen



Die Vorträge beinhalten u.a.: Informationen über Merkmale, Bedürfnisse- und Mythen der Hochbegabung, mögliche Probleme (hoch)begabter Kinder sowie förderliche Strategien für den Umgang mit (hoch)begabten Kindern – „The Do´s and Don´t´s" nach B. Ruf. Es gibt ausreichend Raum für Fragen. Eine Einzelfall-Beratung findet im Rahmen des Vortrags nicht statt.

Diese Veranstaltung richtet sich insbesondere an Erzieherinnen in den Kindertagesstätten und alle engagierten Personen, die mit (hoch) begabten Kindern im Vorschulbereich arbeiten und leben.

Kurs 10611 ◗ **Leitung:** Suzana Zirbes-Domke, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 10.30 -12.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** DGhK-Mitglieder 5 €, Ehepaar 8 €, Nichtmitglieder 7 €, Ehepaar 12 €

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V. statt.

Kurs 10612 ◗ **Leitung:** Suzana Zirbes-Domke, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 15 -17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** DGhK-Mitglieder 5 €, Ehepaar 8 €, Nichtmitglieder 7 €, Ehepaar 12 €

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V. statt.

Elterngruppe der DGhK Schleswig-Holstein

Die Initiative „Hochbrücke – Hochbegabtenförderung Rendsburg" wurde Anfang 2006 von einer Gruppe engagierter Lehrer und Eltern ins Leben gerufen.

Seit Ende 2012 ist die Hochbrücke eine Elterngruppe der DGhK Regionalverein Schleswig-Holstein e.V.

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Derzeit existieren leider noch viel zu wenige Förderangebote für hochbegabte Kinder und Jugendliche im Rendsburger Raum. Die Hochbrücke möchte dazu beitragen, dass diese Lücken geschlossen werden und die Hochbegabtenförderung in unserer Region kontinuierlich ausgebaut wird. Dazu werden neben unseren regelmäßig stattfindenden Gesprächskreisen, Familientagen und Jugendtreffs u.a. auch gelegentlich Fortbildungen für Lehrer und Erzieher organisiert, da diese während und nach ihrer Ausbildung oft nur wenig bis gar nichts über Hochbegabung erfahren haben.

Eltern, Pädagogen und Erzieher sollen für das Thema sensibilisiert werden, damit möglichst alle hochbegabten Kinder frühzeitig entdeckt werden und eine qualifizierte Förderung erhalten können.

Ziel der Arbeit ist es, in der Öffentlichkeit, bei Eltern, Lehrern und Erziehern über das Thema Hochbegabung aufzuklären, vor allem aber die schulische und außerschulische Förderung hochbegabter Kinder und Jugendlicher im Rendsburger Raum voranzutreiben. Die Elterngruppe wird von ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern getragen und fortentwickelt.

Netzwerke zu Organisationen und Einrichtungen werden gepflegt und neu geknüpft.

Es wird an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass zur Teilnahme an den Veranstaltungen eine Mitgliedschaft in der DGhK nicht zwingend erforderlich ist.

Alle interessierten BesucherInnen und Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Detailliertere Informationen sind auf der Homepage (www.hochbruecke.com) zu finden.

Kontakt für telefonische Auskünfte: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310

„Hochbrücke"-Familientage

Entspannte Nachmittage für die ganze Familie. Kinder und Jugendliche aller Altersstufen mit besonderen Begabungen lernen sich beim gemeinsamen Spiel und verschiedenen Veranstaltungen kennen u. finden Gleichgesinnte.

Es besteht die Möglichkeit Einrad, Waveboard, Skateboard oder Racer auszuprobieren oder fahren zu lernen. Außerdem kann jeder sein eigenes Sportgerät mitbringen. Billard, Airhockey, Tischkicker etc. stehen zur Verfügung. Auch Gesellschaftsspiele tragen dazu bei, dass alle Kinder in allen Altersgruppen gemeinsam immer viel Spaß haben.

Eltern haben Gelegenheit, sich über ihre persönlichen Erfahrungen u. verschiedensten Fragestellungen auszutauschen. In unregelmäßigen Abständen finden kleine Vorträge für die Eltern statt. Gemeinsame Ausflüge sorgen ebenfalls für Abwechslung. Familientage „EXTRA" und abweichende Veranstaltungsorte werden auf der Homepage (www.hochbruecke.com) und über den Newsletter rechtzeitig bekannt gegeben.

Mitzubringen: Gute Laune u. eine große Anzahl an Familienmitgliedern, einen kleinen Beitrag für das Kaffee- u. Kuchen-Buffet, eigene Becher, Teller u. Besteck.

Kostenbeteiligung: 3,50 € pro Familie u. Samstag. Mitglieder der DGhK zahlen 2,50 €.

Für Referenten u. Ausflüge werden evtl. weitere Kosten anfallen.

Kurs 10613 ◗ **Ort:** Friedrich-Fröbel-Schule in Büdelsdorf, Neue Dorfstraße 42

Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310

Geplante Termine: jeden 4. Samstag im Monat (außer in den Ferien), 15-18 Uhr, 27.09., 22.11.14, 24.01., 28.02., 28.03.15

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Das Projekt „Wunderkiste“

soll Umweltpädagogik und frühes naturwissenschaftliches Lernen nachhaltig in die Kindergärten Rendsburgs bringen.

Die Laufzeit des Projektes beträgt zwei Jahre.

Träger: VHS Rendsburger Ring e.V.

Förderer: Bürgerstiftung Rendsburg, Pressestiftung Flensburg, Stiftung Spar- und Leihkasse in Rendsburg, Stiftung des Diakonischen Werks Schleswig-Holstein und Fiehn-Stiftung der Stadt Rendsburg, Hobby Wohnwagenwerke, Fockbek und Autohaus Meincke.

Unsere fahrbare „Wunderkiste“ (PKW) kommt mit naturwissenschaftlich geschultem Personal (NaWi-Lotse) und einer Komplettausstattung in die Kindergärten.

Wir bieten:

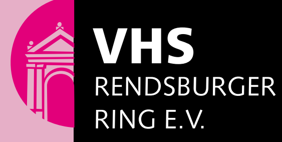
- Impulsbesuche sowie Vor-, Zwischen- und Nachbesprechungen zur Klärung grundlegender Erwartungen und Optimierung des Entwicklungsprozesses
- Feste Experimentiertage in den Kitas und/oder in der VHS
- Gemeinsame Erarbeitung von Lehrprozessen zu einem individualisierten Handbuch, das die ErzieherInnen über das Projekt hinaus dazu befähigt, naturwissenschaftliches Lernen in ihrer täglichen Arbeit mit den Kindern zu ermöglichen
- Fortbildung für ErzieherInnen
- Vortrag über das naturwissenschaftliche Denken und Lernen bei Kindern
- Gründung eines Netzwerkes Kita und Unternehmen, d.h. während der Projektlaufzeit werden Unternehmenspatenschaften aufgebaut, die die Nachhaltigkeit des Projektes gewährleisten werden.



Beratung und Information:

Gabriele Schuchardt, 04331-208826 oder

schuchardt @vhs-rendsburg.de





„Hochbrücke“ -Elterngesprächskreis

Für Eltern, Lehrer, Erzieher und Menschen, die mit hochbegabten Kindern leben und arbeiten.

Es findet ein reger Informationsaustausch rund um das Thema Hochbegabung statt. Es wird über besondere Lebens- u. Lernumstände der Kinder, Erziehungsfragen, Schulprobleme u. a. diskutiert. Der Austausch über Aus- u. Fortbildungsangebote ist ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt.

Referenten zu den unterschiedlichsten Themen in Bezug auf Hochbegabung werden gelegentlich eingeladen und halten Vorträge.

Aktuelle Termine und abweichende Veranstaltungsorte werden auf der Homepage (www.hochbruecke.com) und über den Newsletter rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Teilnahme an den Elterngesprächskreisen ist für Mitglieder der DGhK kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 2,00 €.

Kurs 10614 ◗ **Ort:** Friedrich-Fröbel-Schule in Büdelsdorf, Neue Dorfstraße 42

Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310

Geplante Termine: jeden 1. Donnerstag alle zwei Monate um 20 Uhr: 04.09., 06.11.14, 08.01., 05.03.15

„Hochbrücke“-Jugendtreff – frei ab 13!

Jugendliche ab 13 Jahren treffen sich in lockerer Runde, planen und gestalten ihre Veranstaltungen selbst. Ziel ist, dass sich junge Leute über aktuelle Themen, allgemeine Fragestellungen und ihre Vorstellungen und Wünsche in der Gesellschaft austauschen können.

Die Hochbrücke bietet dafür eine Plattform und stellt Räumlichkeiten und Planungsunterstützung zur Verfügung.

Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, Themen-, Film-, Gesellschaftsspiele-, Koch-, Sport-, Videodreh-, Diskussions- ... oder einfach nur Chill-Abende zu gestalten.

Dabei sein kann jeder, der den Wunsch hat, sich mit „Gleichgesinnten“ aus der Region zu treffen und eine reale Kommunikation einzugehen.

Änderungen und detailliertere Informationen sind auf der Homepage www.hochbruecke.com zu finden oder werden auch über einen E-Mail-Verteiler bekannt gegeben.

Die Kostenbeteiligung beträgt 1€ pro Person und Veranstaltung. Der Betrag ist bei Teilnahme direkt vor Ort zu entrichten.

Kurs 10615 ◗ **Ort:** Friedrich-Fröbel-Schule in Büdelsdorf, Neue Dorfstraße 42

Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310

Geplante Termine: etwa alle 2 Wochen (außer in den Ferien), 19-22 Uhr: 13.09., 27.09., 11.10., 08.11., 22.11., 06.12.14, 10.01., 24.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03.15



Naturwissenschaften

Kinder denken anders! Naturwissenschaften im Kindergarten



Nach dem PISA-Schock sind die Themen „Frühförderung“ und „naturwissenschaftliche Bildung“ in aller Munde. Aus Sorge, Entwicklungschancen zu verpassen, geht der Trend hin zur Vorverlegung des schulischen Lernens in die Kitas. Aber wie steht es um die Kinder?

Schulisches Lernen ist geprägt von Wissenstransfer vom Lehrenden zum Lernenden. Im Gegensatz dazu steht das frühkindliche Lernen als Erfahrungslernen.

Wir werfen einen Blick auf die neuen Erkenntnisse der Kleinkind- und Säuglingsforschung und beschäftigen uns mit der Frage, wie in Kitas die naturwissenschaftliche Bildung kindgerecht umgesetzt werden kann.

Kurs 10602 ◗ **Leitung:** Stefanie Spitzmann-Fink, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 17.11.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Naturforscherkurse für Kinder von 5-7 Jahren – Naturdetektive

Kinder in diesem Alter sind stark an Vorgängen der Natur interessiert. Hier werden Naturphänomene aufgegriffen und zusammen mit den Kindern genauer untersucht. Dabei kommen Spaß und Kreativität nicht zu kurz. Bitte wetterangepasste Kleidung und einen kleinen Imbiss mitbringen.

Wie kommt die Birke auf das Dach?

Pflanzen wachsen manchmal an den seltsamsten Orten. Wie sind sie dahin gelangt? Wir lernen verschiedene Samen kennen und untersuchen ihre Flugeigenschaften.

Kurs 70003 ◗ **Leitung:** Stefanie Spitzmann-Fink, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi.,10.09.14, 14.30-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Kurs 70004 ◗ **Leitung:** Stefanie Spitzmann-Fink, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi.,17.09.14, 14.30-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Der Blätterfall

In diesem Herbst haben die Naturdetektive einen spannenden Fall zu klären: den Blätterfall. Komm mit uns und finde heraus, warum die Bäume bunt werden und ihre Blätter verlieren.

Kurs 70005 ◗ **Leitung:** Stefanie Spitzmann-Fink, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi.,05.11.14, 14.30-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Kurs 70006 ◗ **Leitung:** Stefanie Spitzmann-Fink, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi.,12.11.14, 14.30-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Keine Ruhe für den Maulwurf!

Jeder kennt den kleinen Maulwurf aus dem Fernsehen. Doch was macht er im Winter? Wir werden in die Welt unter unseren Füßen eintauchen und herausfinden, warum ausgerechnet im Winter so viele Maulwurfshaufen auf den Wiesen zu finden sind.

Kurs 70007 ◗ **Leitung:** Stefanie Spitzmann-Fink, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi.,07.01.15, 14.30-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Kurs 70008 ◗ **Leitung:** Stefanie Spitzmann-Fink, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi.,14.01.15, 14.30-16 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €



Technik

Von der Kunststoffflasche zum PET-Mobil (ab 8 Jahre)

Die allermeisten Kunststoffflaschen landen im Müll. In unserem Kurs werden daraus rasante Fahrzeuge.

Wir experimentieren mit verschiedenen Rädern, Radaufhängungen und Antrieben. Unsere Fahrzeuge sollen leicht und aerodynamisch möglichst weite Strecken rollen und flitzen. Dafür setzen wir Gummiantriebe, Raketentriebwerke und die Kraft der Sonne ein. Wir verbessern die Fahreigenschaften unserer Mobile und lernen eine Menge über den Fahrzeugbau.

Bitte mitbringen: 4 PET-Flaschen in verschiedenen Größen, wenn vorhanden: alte CDs, runde Bierdeckel, Federtasche mit Filzstiften und Lineal

Kurs 70009 ◗ **Leitung:** Stephan Haustein, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 21.11.14, 14.30-18.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

Die Welt der Motoren für Kinder ab 8 Jahren

Ein Motor ist eine Maschine, die Arbeit verrichtet und so z.B. Wärme in Bewegungsenergie umwandelt.

Mit spannenden Experimenten, viel Spaß und Spiel erforschen wir die vielen Möglichkeiten der Antriebe. Wir schauen uns an, wie die verschiedenen Motoren funktionieren und bauen sie nach. Dampf und elektrischen Strom nutzen wir für den Antrieb eines Bootes.



In unserem Monstercar testen wir Raketenantriebe und Turbinen und überlegen, wie wir die in einem Gummiring gespeicherte Energie für ein Flugobjekt nutzen können. Materialkosten: 6,50 € (direkt an den Kursleiter zu zahlen).

Kurs 70010 ◗ **Leitung:** Stephan Haustein, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 05.12.14, 14.30-18.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €

In der Bootswerft

In diesem Kurs geht`s in unsere eigene Bootswerft, und du bist der Entwickler.

Aus Styropor und anderem schwimmenden Material bauen wir Boote und testen verschiedene Antriebe. Der Ballonantrieb lässt unsere Boote mit dem Rückstoßprinzip übers Wasser gleiten. Rasanter wird die Fahrt unseres Rennbootes mit einem Düsentrieb. Auf die Regattastrecke geht es dann mit unserer Yacht mit einem Elektromotor.

Unsere Boote testen wir im Schwimmkanal und Planschbecken und erweitern so unsere Kenntnisse im Schiffsbau.

Bitte mitbringen: größeren Schuhkarton zum Transport der Boote, Federtasche mit Filzstiften und Lineal.

Kurs 70011 ◗ **Leitung:** Stephan Haustein, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 07.11.14, 14.30-18.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 24 €



Tastschreiben

Tastschreiben in 4 Stunden am PC für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

10-Finger-Tastschreiben einschließlich Ziffern u. Zeichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit neuen Lerntechniken kann die Beherrschung des Tastenfeldes in vier Stunden erlernt werden. Damit seid ihr nach dem Kurs in der Lage, „blind“ zu schreiben. Das bedeutet, dass ihr wisst, wie die Finger gesetzt werden müssen, um die Buchstaben anzuschlagen.

Um die Zahl der Anschläge zu erhöhen, muss das System nach Ende des Kurses kontinuierlich angewendet werden. Kursgebühr inkl. Lehrbuch.

Kurs 70012 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo.-Do., 13.-16.10.14, 10-11 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 51 €



EDV

Excel für Schüler

Du hast in der Schule Excel mit VBA und weißt nicht, wie es geht? Hier lernst du die Grundlage von Excel VBA.

Inhalt: Oberfläche von VBA, Menüs erstellen, Schleifen, Abfragen und Bedingungen.

Kurs 70013 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo.-Do., 13.-16.10.14, 16-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 50 €

PC-Werkstatt für Jugendliche

Aus welchen Einzelteilen ist ein Computer zusammengesetzt? Wie sieht eine Festplatte aus? Wie tausche ich die Grafikkarte? Und was ist ein Mainboard?

Auf alle diese Fragen kennst du nach diesem Tag die richtige Antwort. Am Anfang nimmst du den Schraubendreher in die Hand und baust einen PC aus seinen Einzelteilen zusammen. Dann installierst du Windows, Virenscanner & Co. auf dem Rechner. Dabei erfährst du, welche Software kostenpflichtig ist und wo du kostenlose Software legal herunterlädst. Am Ende des Tages bist du ein wahrer Computerexperte!

Kurs 70014 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Do., 23.10.14, 9-16 Uhr, min. 5 TN, **Termine:**1, **Gebühr:** 60 €

AW-ERLE Attraktion für Schüler und Lehrer

Im Wissens- und Erlebniszentrum (AW-ERLE) der Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde können Schulklassen und interessierte Gruppen das ganze Jahr über erleben was Kreislaufwirtschaft und nachhaltiger Umgang mit Ressourcen bedeuten. Dabei stehen Erleben mit allen Sinnen und Lernen durch eigene Aktivitäten im Vordergrund. AW-ERLE bietet Führungen und Lernprogramme für alle Altersstufen und Interessenlagen an. Auch Einzelpersonen können sich zu bestimmten Terminen für einen Besuch anmelden.

Richtige Abfalltrennung und die Vorstellung davon, wie lange es dauert, bis eine bestimmte Abfallart verrottet ist, sind die ersten Schritte. Abwechslungsreiche Lernstationen zu Papierrecyling, Kompostkreislauf und der Vergärung von Bioabfall helfen, Stoffkreisläufe zu begreifen. Besonders eindrucksvoll sind die Besichtigungen in der Papiersortierung oder in der Bioabfallbehandlungsanlage (BBA).

In Kooperation mit der Universität Flensburg werden Fortbildungsseminare für Lehrkräfte angeboten, die vom Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH) anerkannt sind. Praxisnahe Experimente zeigen dabei eine ganz andere Möglichkeit für den Unterricht und bringen die Lehrkräfte zum Staunen.

Weitere Informationen auf **www.aw-erle.de**. Anmeldungen für alle Veranstaltungen bei Frau Gosch: **F.Gosch@awr.de** oder **0 43 31 / 345 -109**.



Actionbound, die ganz andere Rallye

Egal ob Schnitzeljagd, Rallye, Stadtführung oder Aktion zum Geburtstag – alles ist möglich.

Mit der Actionbound-App können spannende, lustige und lehrreiche Handy-Rallyes gespielt werden. Actionbound ermöglicht die Erstellung interaktiver Schnitzeljagden für mobile Endgeräte, in die unterschiedliche mediale Elemente (Bilder, Videos, Maps, QR-Codes etc.) eingebaut werden können. Unter dem Strich ist ein Bound also eine digitale Rallye durch eine Umgebung Ihrer Wahl.

Wie bei vielen anderen Tools auch, geht es auch bei Actionbound darum, dass kleine Gruppen verschiedene Orte nacheinander aufsuchen, um dort Aufgaben zu lösen.

Die unterschiedlichen Ziele können mit eigenen Bildungsinhalten „befüllt" werden. Daher ist es für den Einsatz in der mobilen politischen Bildungsarbeit sehr gut geeignet. Was aber unterscheidet nun dieses Tool von anderen Anbietern ähnlicher Spielformate?

Bounds bauen

Grundsätzlich ist die Erstellung von eigenen Bounds auch ohne besonderes Vorwissen (html etc.) problemlos möglich, was die Nutzung auch für weniger netz- und technikaffine Pädagogen attraktiv macht.

Hintergrund

Actionbound startete 2012 als medienpädagogisches Abschlussprojekt mit dem Ziel, das Interesse von Kindern und Jugendlichen an neuen Medien zu nutzen und sie von ihrer oftmals passiven Konsumentenrolle in Richtung „Inhalteersteller" zu motivieren. Betreut wird das Projekt von einem kleinen vierköpfigen Team.

Inhalt: Sie lernen hier mit dem Bound-Creator ganz einfach und easy eigene Bounds mit individuellen Routen, Fragen und Aufgaben zu erstellen.

Kurs 70015 ◗ Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 5, **Zeit:** Mo., 15.09.14, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

VBA für Kinder

Ohne eine Programmiersprache geht es heute nicht mehr. Die Kinder lernen anhand von Visual Basic die Grundbegriffe einer Programmiersprache.

- Was ist Visual Basic?
- Struktur einer Programmierung erlernen
- Oberfläche kennen lernen
- erste kleine Programme erstellen
- Taschenrechner und etwas Größeres erstellen
- lauffähige Programme erstellen

Kurs 70016 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo.,17.11.14, 16-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 60 €



Bogenschießen

Bogenschießen für Kinder u. Jugendliche (10-16 Jahre)

Der Kurs unterstützt die Entwicklung der mentalen, geistigen und körperlichen Koordination.

Kurs 70017 ◗ **Leitung:** Axel Preuschoff, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 10-12 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 15 € (+ 5 € Materialkosten)

Zirkus und Einradfahren, Tanzen und Musik

Zirkus und Einrad fahren

Wir wollen mit Euch Zirkus machen! Ob Jonglieren, Einradfahren oder Zauberei, im Zirkus ist für jeden was dabei.

Mit Tüchern, Bällen oder Keulen jonglieren, auf der Laufrolle laufen, Einrad fahren, Zaubern oder gemeinsam Pyramiden bauen - in diesem Kurs könnt ihr verschiedene Zirkustechniken ausprobieren und kennenlernen.

Am Ende soll das erlernte Können euren Eltern, Geschwistern und Freunden in einer gemeinsamen Aufführung präsentiert werden.

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Eigene Einräder können gerne mitgebracht werden. Bitte Turnschuhe und einen kleinen Imbiss für die gemeinsame Pause mitbringen.

Kurs 70018 ◗ **Leitung:** Jutta Könnecke, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** So., 09.11.14, 11-15 Uhr, max. 12 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 19 €

Kurs 70019 ◗ **Leitung:** Jutta Könnecke, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** So., 07.12.14, 11-15 Uhr, max. 12 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 19 €

Tänzerische Früherziehung u. Grundlagen des Kinderballetts (4-5 Jahre)



Simone Borowski

In diesem Kurs werden die Grundlagen des klassischen Balletts mit Spaß u. Geduld vermittelt.

Durch das Ballett wird eine gute Körperhaltung, das Rhythmusgefühl u. die Beweglichkeit geschult. Die Kinder lernen den eigenen Körper zu kontrollieren u. in graziler Art u. Weise zu bewegen. Dabei soll die Freude am Tanzen nicht zu kurz kommen.

Kurs 70020 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 14.50-15.50 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

Kurs 70021 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** VHS,Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 15.50-16.50 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

Kurs 70022 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, 14.30-15.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

(6-8 Jahre)

Kurs 70023 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 16.50-17.50 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

Kurs 70024 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, 15.30-16.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 15, Gebühr: 60 €

Zumba® -Geburtstagsparty für Kinder und Jugendliche

Organisiere deine Zumba®-Geburtstagsparty an der VHS mit eigener Trainerin.

Weitere Informationen unter 04331-208826 (Gabriele Schuchardt).

Essen und Trinken bitte mitbringen.

Kurs 70025 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** VHS, **Gebühr:** 10 € pro TN (min. 8 TN)

Offene Zumba®-Party für Kinder und Jugendliche

Weitere Informationen unter 04331-208826 (Gabriele Schuchardt).

Kurs 70026 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** VHS, **Gebühr:** 10 € pro TN u. Tag, **Zeit:** 2. Freitag im Monat, 12.09.,10.10.,14.11., 12.12.14, 09.01.15, 15-16.30 Uhr, min. 8 TN

Zumba® Kids Junior (Kinder 4-6 Jahre)

Bei den Zumba®Kids Junior-Kursen handelt es sich um eine Tanz-und Spielparty, bei der sich die Kids so richtig austoben und ihrer Fantasie freien Lauf lassen können – das ultimative Programm für den Start in eine gesunde Zukunft.

Das Programm wurde speziell auf 4- bis 6-jährige Energiebündel abgestimmt, die ihre Umgebung mit großer Neugier erforschen. Hier können sie einfach sie selbst sein, andere Kinder kennenlernen, mit ihnen spielen und sich zu altersgemäßer Musik bewegen.

Kurs 70027 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 12.09.14,15-16 Uhr, min. 7 TN, **Gebühr:** 8 €

Kurs 70028 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 21.11.14,15-16 Uhr, min. 7 TN, **Gebühr:** 8 €

Zumba® Kids – Wir brauchen Beat (Kinder 7-11 Jahre)

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz-und Fitnessparty für die kleinen Zumba®-Fans im Alter von 7 bis 11 Jahren.

Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen!

Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum, alles aus sich herauszuholen.

Die Kleinen sollen lernen, dass es in Ordnung ist, wenn sie einfach sie selbst sind und ausgelassen tanzen – als wären sie alleine.

Kurs 70029 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 12.09.14,16.30-17.30 Uhr, min. 7 TN, **Gebühr:** 8 €

Kurs 70030 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 21.11.14,16.30-17.30 Uhr, min. 7 TN, **Gebühr:** 8 €

Stepptanz für Jugendliche (12-15 Jahre) – Schnupperkurs am Wochenende



Nancy Schocker

Dieser Kurs vermittelt die rhythmische und groovige Art des amerikanischen Stepptanzes. Es werden Rhythmusempfinden, Koordination der Füße und die Verlagerung des Körpergewichts trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: sportliche Kleidung, feste Schuhe mit harter, glatter Sohle (gut geeignet sind Lederschuhe; keine Turnschuhe oder Pumps) und ein Getränk. Steppschuhe können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Schuhgröße vorher mit der Dozentin abstimmen.

Kurs 70031 ◗ **Leitung:** Nancy Schocker, **Ort:** VHS, **Zeit:** So., 28.09.14, 13-15 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Jazzdance

Sich mit funkiger oder lyrischer Musik bewegen. Nach dem Warm up (dem Aufwärmen), bei dem Haltung und Dehnung geschult werden sowie spezieller Muskelaufbau unterstützt wird, werden die Tänze (evtl. auch für Aufführungen) einstudiert.

Jazz 9-13 Jahre

Kurs 70032 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do.,11.09.14, 16.30-17.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 45 €

Jazz 14-17 Jahre

Kurs 70033 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do.,11.09.14, 17.30-18.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 12, **Gebühr:** 45 €

GIRL's DAY!
Für 12-14 Jahre

Brasilien und WM vorbei und alles ist dunkel?

Holt euch das Sommerfeeling zurück und tanzt euch warm mit einer heißen Mischung aus Latin/ Afro/Oriental! 90 Minuten Gute-Laune-Tanzen mit kleinen Pausen am kalten 1. November in Rendsburg in der VHS, Paradeplatz 11.

Und das braucht ihr dazu: Bequeme Kleidung (z.B. Leggins und Shirt o.ä.), einen Schal oder Tuch von ca. 1,20 m Länge, ein Tuch für die Hüften, keine Schuhe, Trinkflasche.

Kurs 70034 ◗ **Leitung:** Birgit Grell, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 14-15.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €
Anmeldung bis 25.10.14

.... 15-18 Jahre

Kurs 70035 ◗ **Leitung:** Birgit Grell, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 16-17.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:**12 €
Anmeldung bis 25.10.14

Gitarrenkurs - für Anfänger (Erwachsene und Jugendliche)



Dieser Kurs vermittelt in kurzer Zeit Kenntnisse, um sich mit der Gitarre ausdrücken zu können. Dazu werden Songs, Tonleitern, Intervalle, Licks und Rhythmen in Notenschrift und Tabulatoren vermittelt, die in abwechslungsreicher, interessanter Folge die Kreativität fördern und Freude am Gitarrenspielen und Mitsingen wecken: Wie die Finger laufen lernen!

Kurs 20819 ◗ **Leitung:** Pit Maier, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 15.11.14, 10-12 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 36 €

Trommeln für alle





In diesem Workshop können Sie Rhythmus und Klang erleben. Geheimnisvolle Botschaften afrikanischer Buschtrommeln oder mitreißende Rhythmen eines Liedes – Trommeln begeistern Groß und Klein. Trommeln werden gestellt.

Kurs 20815 ◗ **Leitung:** Pit Maier, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 15.11.14, 14-15 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 20 €

Kids for Africa - Trommeln auf der Djembé für Kinder

Trommeln fördert die Konzentration, die Kreativität und das logische Denken. Was aber viel

wichtiger ist: Trommeln macht Spaß! Die Kinder lernen die unterschiedlichen Schlagtechniken und verschiedenen Trommelrhythmen sowie einfache Lieder aus Afrika. Die Rhythmen werden nicht nur auf der Djembé, sondern auch in Bewegungsspielen und Körperübungen verinnerlicht.

Leihtrommeln können in begrenzter Zahl zur Verfügung gestellt werden. (Bitte bei der Anmeldung angeben.)

Kurs 70036 ◗ **Leitung:** Katrin Grimm, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 09.09.14, 16 -17.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 40 €



Theater

Theater für Jugendliche

Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wer kann ich sein? Mit viel Spaß erproben wir uns im Theaterkurs.

Um einen Schritt in die Zukunft zu tun, hilft es manchmal, in die Vergangenheit zu schauen.

Wir entscheiden gemeinsam, ob wir ein vorhandenes Theaterstück zur Aufführung bringen oder ein eigenes Projekt entwickeln.

Kurs 70037 ◗ **Leitung:** Ilona Januschewski, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 17.09.14, 14.45-17 Uhr, min. 10 TN, **Gebühr:** gebührenfrei im Rahmen des XENOS-Projektes

Selbstbehauptung

Selbstbehauptung für Kinder ab 5 Jahren

Nie wieder wehrlos mit Kids-Wing-Tsun: Gewaltprävention durch Gefahrenerkennung u. -einschätzung. Die Kinder erfahren, wie sie ihre persönlichen Grenzen ziehen, bewachen u. verteidigen können.

Sie lernen, wie sie sich durch Einsatz von Körperhaltung, Gestik, Mimik, Stimme u. Selbstverteidigung in für sie gefährlichen Situationen behaupten können. Spezielle Koordinations- u. Konzentrationsformen fördern die Konzentrationsfähigkeit. In Rollenspielen werden Situationen mit verschiedenen Konfliktlösungen vermittelt.



Kurs 70038 ◗ **Leitung:** Peter Thietje, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 30.10.14, 17-17.45 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 27 €

Kreative Kids

Porträtzeichnen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Hier werden auf anschauliche Weise die Grundlagen des Porträtzeichnens vermittelt. Es gibt viele Tipps, Anregungen und Anschauungsmaterial.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, wie vorhanden.



Kurs 70039 ◗ **Leitung:** Karl-Heinz Morscheck, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Sa., 13.09.14, 10-13 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 16 €

Lust auf Perspektive – Freihandzeichnen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Warum wird bei mir alles schief? Warum gelingt eine Zeichnung nicht so, wie ich es mir vorstelle?

Ich zeige euch einen Weg, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir lösen uns von Vorstellungen und lernen sehen: Form, Raum, Licht und Schatten, Strukturen. Mit wenigen einfachen Mitteln entstehen so Zeichnungen von Gegenständen, Menschen und der Natur. Ihr lernt die Grundtechniken des Skizzierens.

Dies ist nicht nur die Grundlage für gegenständliches Malen, technisches Zeichnen oder Design, sondern auch für Comics und anderes, was Spaß macht. Je nach Wetter zeichnen wir auch mal draußen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock A3, einen oder zwei weiche Bleistifte (2B, 3B oder 4B), Radiergummi, Anspitzer. Material: 1 €

Kurs 70040 ◗ **Leitung:** Telse Katrin Polenski, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 01.11.14, 10-14 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 21 €

Zeichnen für Kinder (3. - 6. Klasse)

Zu Beginn gibt es jedes Mal eine kurze Übung zu einer Zeichentechnik. Danach zeichnet jeder, was er gerne möchte. Bitte eigene Motivvorlagen mitbringen (z. B. Tiere, Menschen, Landschaften, Manga, Portrait, Gebäude, Karikatur, Mode, Comic, Fantasy…).

Ihr bekommt individuelle Zeichentipps und Material zum Ausprobieren.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift, Radierer, Buntstifte – andere Zeichenmittel wie Kohle, Pastellkreide oder Aquarellstifte, falls vorhanden.

Kurs 70041 ◗ **Leitung:** Annette Rothenbach, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Fr., 12.09.14, 16.15 -17.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 33 €

Zeichnen für Teenager ab 7. Klasse

Zu Beginn gibt es jedes Mal Wissenswertes über Zeichentechniken. Danach zeichnet jeder, was er gerne mag. Bitte Motivvorlagen mitbringen, wie Tiere, Menschen, Landschaften, Manga, Portrait, Gebäude, Karikatur, Mode…

Ihr bekommt individuelle Zeichentipps und Materialanregungen. Perspektiven, Projektionen und Technisches Zeichnen sind ebenso möglich, da die Kursleiterin auch Architektin ist.

Bitte mitbingen: Zeichenblock A3, Bleistift, Radierer, Buntstifte, Fine Liner – andere Zeichenmittel wie Kohle, Pastellkreide oder Aquarellstifte, falls vorhanden.

Kurs 70042 ◗ **Leitung:** Annette Rothenbach, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Fr., 31.10.14, 16.15-18.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 4, Gebühr: 45 €

Die kleine Farbenwerkstatt – für Grundschüler (6 bis 11 Jahre)

In der Natur gibt es wunderschön leuchtende Farben, die nur darauf warten, von euch entdeckt zu werden. So kann man ungiftige Farben aus Färberpflanzen, Blumen, Beeren und Mineralien herstellen. Diese Farben erweitern die Farbpalette des Malkastens.

Wir wollen in diesem Kurs verschiedene Pflanzen zu Wasserfarben verarbeiten sowie Malwerkzeug herstellen. Experimentieren steht dabei an erster Stelle.

Daneben wollen wir Bilder malen und etwas über Farbenlehre und Farbharmonien erfahren. Bei gutem Wetter wird draußen in der Natur gemalt.

Dieser Kurs eignet sich auch zur Vorbereitung auf den Kunstunterricht an der weiterführenden Schule (Sekundarstufe I).

Materialien werden gestellt. Mitgebrachte Pflanzen werden im Kurs auch verarbeitet.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Hemd. Materialkosten. 3 €, bitte an die Dozentin zahlen.

Kurs 70043 ◗ **Leitung:** Katja Brockmöller, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo -Mi., 20 - 22.10.14, 15-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 31 €

Aquarellmalen für Kinder Herbstkurs

Im Rhythmus der Jahreszeiten malen wir, dem Alter entsprechend, kleine Kunstwerke. Wie wirken die einzelnen Farben auf die Kinder: das wärmende Gelb der letzten Sommertage oder der kühlend blaue Nebel, der nun wieder über das Land zieht? Es werden typische Herbstlandschaften gemalt: Stoppelfelder, bunte Laubbäume oder Sonnenblumen…

Über Gedichte tauchen wir in die verschiedenen Stimmungen ein.

Ein altes Hemd zum Überziehen oder ein Kittel können gerne mitgebracht werden.

Kurs 1 Für Kinder von 5-7 Jahren

Es werden Farbgeschichten erzählt, so nähern wir uns den Grundfarben: Gelb, Rot und Blau. Dann beobachten wir auf unserem Blatt, was passiert, wenn das Gelb mit dem Rot tanzt oder das Gelb vom Blau umarmt wird…

Kurs 70044 ◗ **Leitung:** Carolina Ehlers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 13./20./27.09., 11.10.14, 9-10 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 27 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €

Kurs 2 Für Kinder von 8-10 Jahren

Wir beschäftigen uns mit den Grundfarben und probieren aus, was passiert, wenn wir Farben mischen. Am Ende der Woche malen wir den Farbkreis (nach Goethe).

Kurs 70045 ◗ **Leitung:** Carolina Ehlers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 13./20./27.09., 11.10.14, 10.15-11.45 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 32 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €

Kurs 3 Für Kinder von 11-14 Jahren

Nachdem wir die Grundfarben kennen gelernt haben und wissen, wie wir Farben mischen, gehen wir in die Natur und schauen uns die Blumen an, die gerade blühen. Nun entstehen (Schritt für Schritt) Bilder von einzelnen Blumen und ganzen Blumenwiesen…

Kurs 70046 ◗ **Leitung:** Carolina Ehlers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 13./20./27.09., 11.10.14, 12-13.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 32 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €

04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de

Winterkurs

Im Rhythmus der Jahreszeiten malen wir, dem Alter entsprechend, kleine Kunstwerke. Wie wirken die einzelnen Farben auf die Kinder: das kühlende Blau des Winterhimmels, die strahlenden gelben Sterne in den langen kalten Nächten? In wie vielen Farben funkeln eigentlich die Eiskristalle? Über Gedichte tauchen wir in die verschiedenen Stimmungen ein.

Gemalt wird mit STOCKMAR Aquarellfarben in der Nass-in-Nass-Technik.

Ein altes Hemd zum Überziehen oder ein Kittel können gerne mitgebracht werden.

Kurs 1
Für Kinder von 5-7 Jahren

Kurs 70047 ◗ **Leitung:** Carolina Ehlers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 10./17./24./31.01.15, 9-10 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 27 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €

Kurs 2

Für Kinder von 8-10 Jahren

Kurs 70048 ◗ **Leitung:** Carolina Ehlers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 10./17./24./31.01.15, 10.15-11.45 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 32 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €

Kurs 3
Für Kinder von 11-14 Jahren

Kurs 70049 ◗ **Leitung:** Carolina Ehlers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 10./17./24./31.01.15, 12-13.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 32 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €

Kalligrafie – die Kunst des Schreibens – für Jung und Alt

In diesem Kurs werden wir uns mit verschiedenen Schriften beschäftigen: Textura, Unziale, Englische Schreibschrift...Geschrieben wird mit verschiedenfarbiger Beize. Gestaltungsbeispiele, Schriftvorlagen, Pinsel, Federn und Papier stehen zur Verfügung.

Bitte ein großes Geodreieck und einen Zirkel mitbringen. Gerne können auch Lieblingsgedichte oder Sprüche, die als Vorlage dienen, mitgebracht werden.

Kurs 70050 ◗ **Leitung:** Carolina Ehlers, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 15.11.14, 10-16 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 35 €, zusätzliche Materialkosten: 5-10 €

Töpfern für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Bei diesem Kurs habt ihr Spaß und Freude am kreativen Umgang mit Ton. Das Getöpferte wird selbst glasiert. Zusätzliche Materialkosten.

Kurs 70051 ◗ **Leitung:** Ursula Trummer, **Ort:** VHS, Raum 11, **Zeit:** Mo., 15.09.14, 15.30-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 8, **Gebühr:** 40 €

Filzen für Anfänger von 6-100 Jahren im Kreativschuppen

Filzen ist einfach u. macht sehr viel Spaß. Jeder kann es, ob jung, ob alt. Aus Rohwolle, warmem Wasser u. Seife entstehen nach kurzer Zeit wunderschöne Dinge für Geschenke oder den eigenen Bedarf. Auch Menschen ohne besondere handwerkliche Begabung können die schönsten Kreationen herstellen. Wir filzen draußen unter Dach. Zusätzliche Materialkosten: ca. 5 € (nach Materialverbrauch)

Kurs 70052 ◗ **Leitung:** Sandra Schindhelm-Grundei, **Ort:** Alt Duvenstedt, Lindenweg 5, **Zeit:** Mi., 17.09.14, 14.15-18 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

Meine Myboshi – Häkeln für Anfänger ab 12 Jahren

Die Devise lautet: „Ich häkle mir meine Myboshi selbst!“ In diesem Kurs kannst du die Grundkenntnisse erlernen, um dir deine eigene Myboshi zu häkeln. Worte wie Luftmaschen, Kettmaschen oder halbe Stäbchen werden für dich kein Problem mehr darstellen. Ziel ist es, den Kurs mit deiner eigenen Myboshi auf dem Kopf zu beenden.

Materialkosten: 1 Häkelnadel Gr. 6: 4,50 €, 2 Knäuel Myboshi Nr. 1: 7,90 €, jedes weitere Knäuel Myboshi Nr. 1: 3,95 €

Kurs 70053 ◗ **Leitung:** Susann Jonkanski, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 28.10.14, 14.30-16 Uhr, min. 8 TN,**Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €

Meine Myboshi – Häkeln für Fortgeschrittene ab 12 Jahren

Die Devise lautet: „Ich häkle mir meine Niseko, Mino oder Wakayama selbst!" In diesem Kurs ist die Voraussetzung, dass du die Grundkenntnisse im Häkeln schon erlernt hast, um dir deine Myboshi zu häkeln. Verschiedene Mützendesigns stehen zur Auswahl, so dass du frei wählen kannst.

Materialkosten: 1 Häkelnadel Gr. 6: 4,50 €, 2 Knäuel Myboshi Nr. 1: 7,90 €, jedes weitere Knäuel Myboshi Nr. 1: 3,95 €

Kurs 70054 ◗ **Leitung:** Susann Jonkanski, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mi., 29.10.14, 14.30-16 Uhr, min. 8 TN,**Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €

Selber nähen, leichter als du denkst – ab 10 Jahre

Unter fachkundiger Anleitung lernst du Dekoratives für dich oder dein Zuhause zu nähen, z.B. Taschen, Kissen, Decken oder auch Kreatives zur Herbstzeit oder für das Weihnachtsfest. Mitzubringen: Materialien nach Wunsch und Nähmaschine, falls vorhanden.

Kurs 70055 ◗ **Leitung:** Marita Müller, **Ort:** VHS, **Zeit:** Sa., 20.09.14, 14-16.15 Uhr, max. 7 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 35 €



Strickgabel, Strickliesel, Kurs 70056

Strickgabel und Strickliesel - Einführung für Kinder ab 5 Jahre

Ich zeige dir, wie man aus Wolle lange Schnüre und Kordeln stricken kann. Du kannst dir aussuchen, ob du lieber mit der Strickgabel oder der Strickliesel bzw. dem Strickpilz arbeiten möchtest. Wenn du möchtest, kannst du die Kordel als Schlüsselband oder Memo-Schnur (so ähnlich wie eine Pinwand) benutzen.

Materialkosten in Höhe von 5 € (Wolle und Strickgabel oder -liesel) sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs 70056 ◗ **Leitung:** Ulrike Nordmann, **Ort:** VHS, **Zeit:** Mo., 13. u. 20.10.14, 16-17.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 15 €

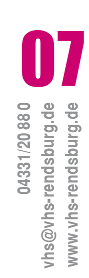
Kreativ-Werkstatt „Fantasia"

Die VHS-Kreativwerkstatt „Fantasia" ist ein Treffpunkt für Kinder im Alter von 3-12, die Lust haben, zu basteln und zu malen. Wir sind alle 14 Tage von 14-17 Uhr für euch da und bieten ein kostenfreies Kreativprogramm.



Bitte meldet euch vorher bei mir:
Melanie Tahat, tahat@vhs-rendsburg.de
Tel: 04331-208834 von 8.30 -12 Uhr

Kurs 10038 ◗ **Leitung**: Melanie Tahat, **Ort:** VHS, Raum 9, **Zeit:** Mi., 10.09., 24.09., 08.10., 29.10.,12.11., 26.11. und 10.12.14, 14-16.30 Uhr, **Termine:** 7



Schminken

Schminkkurs für Teenager

Macht ihr eure ersten Schminkversuche und wollt wissen, wie ihr eure „Schokoladenseite" unterstreicht und kleine Schönheitsfehler kaschiert? Hier lernt ihr richtiges, altersgerechtes Schminken, um gut auszusehen und nicht nur angemalt. Außerdem erhaltet ihr Tipps zur richtigen Pflege und zum richtigen Abschminken eurer Teeniehaut.

Mit einer kleinen Materialübersicht und einigen Techniken wirst du bald deine eigene Visagistin.

Bitte mitbringen: Spiegel, Kleenex, Wattestäbchen, falls vorhanden eigene Schminksachen.

Kurs 70057 ◗ **Leitung:** Etta Waraxa Pintado, **Ort:** Salon Medusa, RD, An der Marienkirche 12, **Zeit:** Sa., 29.11.14, 14-17 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €



Fotografie

Fotografie für Jugendliche (mit digitaler Spiegelreflexkamera) von 13-18 Jahren



Du hast Spaß am Fotografieren mit einer eigenen Spiegelreflexkamera? Du brennst darauf, die Welt mit deinen eigenen Augen zeigen zu können? Du hast Lust, dich kreativ auszutoben, Themen fotografisch auszudrücken? Lichtmalerei wolltest du schon immer mal machen? Optische Täuschungen haben dich schon immer interessiert?

Ich biete für euch einen Foto-Workshop an – für alle, die Lust haben, sich näher mit der eigenen Kamera zu beschäftigen. Die Automatik kann schon eine Menge, aber wenn es um die eigenen kreativen Umsetzungen geht, kann sie nicht mithalten. Das Umsetzen klappt, wenn du die Kamera manuell einstellen kannst und weißt, was du tust.

Nach ein paar notwendigen theoretischen Foto- Basics liegt der Schwerpunkt im Machen, d.h. ihr bekommt fotografischeThemen, die ihr versucht, umzusetzen. Welche Themen es sein werden, bestimmt ihr mit.

Mitzubringen sind: Bedienungsanleitung der Spiegelreflexkamera, geladene Akkus, gelöschte Speicherkarte, USB-Stick, Übertragungskabel oder Lesegerät, Kleidung für Außenaufnahmen, evtl. Taschenlampe, wenn vorhanden: Stativ.

(Weitere Informationen zur Spiegelreflexkamera bei Elke Zimmermann: 04331-4386132)

Kurs 70058 ◗ **Leitung:** Elke Zimmermann, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo. u. Do., 22. u. 25.09.14, 14.30-17.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 2, **Gebühr:** 40 €



Kindermusical

Das Kindermusicalprojekt Herbst 2014 in Büdelsdorf

In diesem Jahr werden wir unser 11. Musical auf die Bühne bringen.

Irgendwo in Afrika

Von Mira Roggenbach & Stefan Schauer

In dem diesjährigen Musical von KiMuTha, „Irgendwo in Afrika", geht es um den Zoologen Holger Martens, der durch einen Zufall gehört hat, dass es in Afrika eine ganz besonders seltene Art von Gazellen geben soll.

Die sogenannten „Crazy hop" Gazellen.

Diese besonderen Tiere sollen zu trommelnden Rhythmen vor lauter Freude in einen mitreißenden, hüpfenden Tanz verfallen.

Es heißt, wer eine solche Gazelle in seinem Zoo hat, sei die größte Sensation im ganzen Land.



Leider hat der Zoologe nicht genau mitbekommen, wo in Afrika sich diese „Crazy hop“ Gazellen befinden. Er ist jedoch trotzdem wie besessen davon, so ein Tier zu finden und mit nach Deutschland in seinen Zoo zu bringen.

So beginnt eine aufregende Reise nach „Irgendwo in Afrika“ und der Zoologe beginnt mit diesem außergewöhnlichen Flug ins Ungewisse – eine Reise in ein neues Leben.



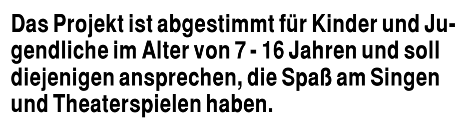
Holger Martensen fällt schon bei seiner ersten Station in der Savanne ungeschickt über eine Baumwurzel direkt auf den Kopf und verliert sein Bewusstsein. Als er wieder zu sich kommt, befindet er sich in der Obhut von zwei liebevollen Affen, die sich rührend um ihn kümmern. Er merkt, dass er plötzlich ihre Sprache verstehen kann und so beginnt er, die Tiere einmal von der anderen Seite kennen -und verstehen zu lernen.

Eine tierisch amüsante und spannende Geschichte über einen Zoologen, der die Kultur und die Rhythmen verschiedener Tiere aus Afrika lieben lernt.

KiMuTha
mit Mira Roggenbach & Stefan Schauer

Eschenweg 28 • 24782 Büdelsdorf
Tel: 04331 - 333 212
Fax: 04331 - 3371714

Email: info@kimutha.de



Das Projekt ist abgestimmt für Kinder und Jugendliche im Alter von 7 - 16 Jahren und soll diejenigen ansprechen, die Spaß am Singen und Theaterspielen haben.

Es wird eine Einführungszeit von neun Probennachmittagen, ein Casting, eine Intensivprobenzeit in den Herbstferien und zwei Probenwochenenden in der Jugendherberge in Eckernförde geben. Außerdem werden eine Haupt- und eine Generalprobe kurz vor den Aufführungen stattfinden.

In dieser Zeit werden die Rollen verteilt, Lieder eingeübt, Dialoge einstudiert und alles, was noch zu einem Musical gehört, vorbereitet.

So kann am Ende ein schönes Stück auf die Bühne gebracht werden.

Regie: Mira Roggenbach
Musikalische Leitung: Stefan Schauer

Infoabend:
Di., 01. 07. 14, 18 Uhr
im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Probentage:
Di., ab 26. 08.14, 15- 17 Uhr
im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Casting:
im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Probenfreizeit I:
Fr. 05. - Sa. 06. 09.14
in der DJH Eckernförde

Probenfreizeit II:
Do. 02. - Sa. 04.10.14
in der DJH Eckernförde

Intensivproben:
20. - 24.10.14 (Herbstferien)
Mo. - Fr. 14 - 18 Uhr

Endproben:
Di. 28. und Do. 30.10.14; 14 - 18 Uhr
im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Aufführungen:
Fr. 31.10. - So. 02.11.14
im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Kosten pro Kind:
99 € (inkl. Probentage, Casting, Probenfreizeiten, Intensivproben und Endproben) zuzüglich Eigenanteil Übernachtungskosten Probenfreizeiten von 45 €

Kurs 70059 ◗ **Kursleitung:** Mira Roggenbach & Stefan Schauer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 26.08.14, 15-17 Uhr, **Termine:** 7, **Gebühr:** 99 € + 45 € Übernachtungskosten

Weitere Informationen und Anmeldung:
VHS und KiMuTha
Mira Roggenbach & Stefan Schauer
04331 - 333 212, Info@kimutha.de

Hinter den Kulissen: Wie Stars zu Stars werden

Es werden Jugendliche gesucht, die Lust haben, sich um das Outfit der Stars zu kümmern.

Mit einer Schneiderin werden Kostüme genäht und es wird gelernt, wie man eine professionelle Maske für die Darsteller erstellt.

Was brauche ich auf der Bühne?

Hier werden handwerklich begabte Jugendliche gesucht, die den Bau von Bühnenbild und Requisiten realisieren.

Zeiten ab September 2014

Kosten pro Teilnehmer:
30 € pro Jugendlichem

Kurs 70060 ◗ Leitung: Mira Roggenbach & Stefan Schauer

Weitere Informationen und Anmeldung:
VHS und KiMuTha
Mira Roggenbach & Stefan Schauer
04331 - 333 212, Info@kimutha.de



„Musical“ goes Multimedia

In diesem Jahr wird es wieder ein Technikteam von „Büdelsdorf goes Multimedia“ geben.

Das Team erhält eine Einführung in die Bereiche Ton, Video und Bühnenlicht und wird die Aufführungen des Musicals technisch betreuen und aufnehmen.

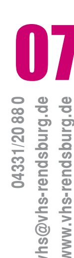
Kursleiter:
Kay–Lorenz Hagge und Team

Probentage:
Termine nach Absprache

Technikaufbau und Endproben:
Ab Oktober 2014
im Bürgerzentrum Büdelsdorf sowie zu den Endproben und den Aufführungen

Nachbereitung:
Termine nach Absprache

Kurs 70061 ◗ **Kursleiter:** Kay-Lorenz Hagge und Team, **Kosten pro Jugendlichem:** 30 €



Weitere Informationen und Anmeldung:

VHS und KiMuTha
Mira Roggenbach & Stefan Schauer
04331 - 333 212, Info@kimutha.de

Änderung der Zeiten vorbehalten!

Darsteller gesucht für: KinderMiniMusicalprojekt 2015

in Büdelsdorf von der VHS Rendsburger Ring in Zusammenarbeit mit KiMuTha KinderMusikTheater:

Ein Kindermusical

Von und mit Mira Roggenbach & Stefan Schauer

Nach den Erfolgen der letzten Jahre mit den KinderMiniMusicals, wollen wir in diesem Jahr mit den „Kleinen" ein Kindermusical von Mira Roggenbach & Stefan Schauer auf die Bühne bringen.

Das Projekt ist abgestimmt auf Kinder im Alter von 3 - 8 Jahren und soll diejenigen ansprechen, die Spaß am Singen und Theaterspielen haben.

Ein Musical für Kinder im Alter von 3 - 8 Jahren

Proben: Di., 16 - 17 Uhr, ab 27.01.15
Ort: Bürgerzentrum Büdelsdorf, Großer Saal
Aufführung: 29.03.15, 15 Uhr
Kursbeitrag: 40 € pro Kind

KiMuTha
mit Mira Roggenbach & Stefan Schauer

Eschenweg 28 • 24782 Büdelsdorf
Tel: 04331 - 333 212
Fax: 04331 - 33 71 714

Email: info@kimutha.de

Schach

Schach als Turniersport – für Anfänger, Fortgeschrittene u. Turnierspieler

Wir trainieren für Meisterschaften u. Mannschaftswettkämpfe jeden Donnerstag im Bürgerzentrum Büdelsdorf, Seminarraum II. Kinder bis 10 Jahre trainieren ab 17 Uhr, Jugendliche ab 17.30 Uhr und Erwachsene ab 19.30 Uhr.

... für Kinder bis 10 Jahre

Kurs 20016 ◗ **Leitung:** Jan Klügel,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Do., 11.09.14, ab 17 Uhr

... für Jugendliche

Kurs 20017 ◗ **Leitung:** Jan Klügel,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Do., 11.09.14, ab 17.30 Uhr

... für Erwachsene

Kurs 20018 ◗ **Leitung:** Manfred Plewka,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Do., 11.09.14, ab 19.30 Uhr



04331/20 88 0
vhs@vhs-rendsburg.de
www.vhs-rendsburg.de



VHS Förderzentrum für Legasthenie

Legasthenie-Förderunterricht

Die VHS Rendsburger Ring e.V. bietet gezielte Hilfen für Kinder/Jugendliche mit einer Legasthenie an.

Diagnostik und Begutachtung

Durch die formelle Anerkennung als LegasthenikerIn ersparen Sie Ihrem Kind viel schulischen Leistungsdruck. Legasthenie ist auch durch Störungen im Bereich der Hörverarbeitung bedingt. Legastheniker haben zwar häufig keine Probleme mit dem (peripheren) Hören an sich, aber mit der Verarbeitung des Gehörten im Gehirn.

Hierzu bieten wir Ihnen eine ganzheitliche Diagnose und Begutachtung sowie Beratung.

Heilpädagogische Förderung

- Einzelbetreuung nach Absprache
- Unterricht in Kleingruppen (1-2 Schüler)
- 1-2 Unterrichtsstunden in der Woche, Termine nach Vereinbarung

Das ganzheitliche Förderprogramm setzt sich folgendermaßen zusammen:

- Wahrnehmungstraining (visuell, auditiv, motorisch) u. Konzentrationstraining
- Laut-Buchstaben-Training
- Wortdurchgliederungstraining
- Entspannungs- u. Koordinationstraining

Mögliche begleitende Hilfen

Für eine ganzheitliche Diagnostik, Begutachtung u. Betreuung bestehen Verbindungen zu folgenden Fachrichtungen: Augenkunde, Ergotherapie, Hals-Nasen-Ohrenkunde, Kinderheilkunde, Logopädie, Psychologie (auch Neuropsychologie, Sprachtherapie u. Diagnostik von allgemeinen Sprachentwicklungsverzögerungen).



VHS Förderzentrum für Dyskalkulie

Dyskalkulie-Förderunterricht

Die VHS Rendsburger Ring e.V. bietet gezielte Hilfen für Kinder/Jugendliche mit Dyskalkulie an.

Heilpädagogische Förderung

- Einzelbetreuung nach Absprache
- Unterricht in Kleingruppen (1-2 Schüler)
- 1-2 Unterrichtsstunden in der Woche

Das ganzheitliche Förderprogramm setzt sich folgendermaßen zusammen:

- Wahrnehmungstraining
- Merkfähigkeits- u. Reihenfolgentraining
- Zahlenbegriffsentwicklung
- Verinnerlichung mathematischer Operationen
- Entspannungs- u. Koordinationstraining



VHS Nachhilfe-zentrum

Nachhilfeunterricht

Der Nachhilfeunterricht ermöglicht den Schülern Lernerfolge, schafft Lust am Lernen und bringt Selbstvertrauen. Im Vordergrund steht das Auffüllen von Wissenslücken sowie das Erlernen von Lernmethoden, um sich Wissen effektiv und strukturiert anzueignen.

Wann ist Nachhilfe zu empfehlen?

- Bei Wissenslücken, die durch Krankheit, Schulwechsel oder mangelnde Motivation entstanden sind.
- Bei Blockaden (keine Lust auf Schule, mangelndes Selbstvertrauen)
- Bei Unter- oder Überforderung
- Bei schlechten Leistungen in nur einem Fach

Voraussetzung für die Teilnahme
ist das persönliche Beratungsgespräch mit den Eltern, welches kostenfrei angeboten wird. Wir bieten Einzelförderung und Förderung in Kleingruppen einmal wöchentlich in allen Schulfächern an, insbesondere Englisch, Mathe, Deutsch, Französisch.

VHS Lerncoaching
für Kinder und Jugendliche

Unser Lerncoaching ist eine lösungs- und ressourcenorientierte Arbeit, bei der die individuellen Bedürfnisse des Lernenden im Vordergrund stehen. Wir erarbeiten gemeinsam passende Lernstrategien, die zu mehr Lernerfolg und Spaß in der Schule führen.

Folgende Schwerpunkte stehen im Mittelpunkt unserer Förderung:

- die Entwicklung von Selbstmotivation und der Ressourcensteigerung
- Lernstrategien für unterschiedliche Bereiche (Vokabellernen, Textverständnis, Texterfassungsstrategien)
- der Aufbau der Lernorganisation
- die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- mentales Training gegen Prüfungsangst, Nervosität und Lernblockaden
- Entspannungstechniken

Voraussetzung für die Teilnahme
ist das persönliche Beratungsgespräch mit den Eltern, welches kostenfrei angeboten wird. Wir bieten Einzelförderung und Förderung in Kleingruppen einmal wöchentlich an.

Beratung u. Information:
Rainer Nordmann, Tel. 04331-2088-0

Individuelles Bewerbungs-Coaching

Jeder Bewerber, ob für Ausbildungsplatz, Arbeitsplatz oder Praktikum, benötigt eine auf ihn persönlich zugeschnittene Online-Bewerbung und eine Bewerbungsmappe bzw. einen Bewerbungsflyer.

Ob es dabei erforderlich ist, der eigenen Fantasie oder den formellen Vorgaben zu folgen, ist von Branche und Arbeitsstelle abhängig. Wichtig ist nur, sich ins gute Licht zu rücken und für sich Werbung zu machen. Dabei geht es darum, sowohl schriftlich als auch mündlich die eigenen beruflichen und persönlichen Merkmale und Qualifikationen angemessen darzustellen.

Auch bei nicht perfekten Lebensläufen gibt es Mittel und Wege, sich gut zu präsentieren. Inhalte wie Berufsfindung und -orientierung, Assessmentcenter-Aufgaben, Einstellungstests, Onlinetests oder Qualifikationsprofile werden ebenso individuell vermittelt wie eine vollständige Bewerbung mit Anschreiben, Lebenslauf, Deckblatt, dritter Seite, eine Online- bzw. E-Mail-Bewerbung oder ein Bewerbungsflyer.

Dabei werden regionale und überregionale Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatzangebote mit einbezogen.

Gebühr: 40 € / Std.,
Termin: nach Vereinbarung,

Ansprechpartnerin: Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26

Bildungs- und Teilhabeleistungen

Bildungs- und Teilhabeleistungen
für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Zum 1.1.2011 ist das Bildungs- und Teilhabepaket für Kinder und Jugendliche bundesgesetzlich eingeführt worden.

Ziel ist es, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 18 bzw. 25 Jahre aus Familien mit geringem Einkommen die Teilnahme an Aktivitäten aller Gleichaltrigen und den Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Dazu gehören u.a. die Lernförderung und Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben.

Leistungen für angemessene Lernförderung werden vom Sozialleistungsträger auf Antrag bei vorübergehender Lernschwäche der Schülerin/des Schülers gewährt, wenn diese zur Erreichung wesentlicher Lerninhalte erforderlich ist. Zur Notwendigkeit und zum Umfang ist eine schriftliche Stellungnahme der Schule erforderlich.

Auch die entsprechenden Angebote der VHS können mit den Leistungen für die Lernförderung in Anspruch genommen werden.

Leistungen zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben werden ebenfalls auf Antrag vom Sozialleistungsträger in Höhe von insgesamt 10 € monatlich für Mitgliedsbeiträge in den Bereichen Sport, Kultur und Geselligkeit, Unterricht in künstlerischen Fächern und vergleichbare angeleitete kulturelle Bildung sowie Teilhabe an Ferienfreizeiten bewilligt. Der Anspruch besteht nur für Minderjährige.

Auch VHS-Kurse können mit den Leistungen für die Teilhabe in Anspruch genommen werden, insbesondere Veranstaltungen der Kinder- und Jugend-VHS.

Weitere Informationen zu den Leistungsvoraussetzungen erhalten Sie bei den Ansprechpartnerinnen beim:

- **Kreis Rendsburg-Eckernförde**
  Frau Möllgaard, Tel. 04331-202-496
- **Jobcenter in Rendsburg**
  Frau Elias, Tel. 04331-4385-280.

Informationen zum Angebot der VHS zur Lernförderung und Teilhabe erhalten Sie bei **Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26**

Schulabschlüsse



Vorbereitungskurs auf den externen Hauptschulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Hauptschulprüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler.

Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik sowie Geografie und Biologie.

Der Kurs beginnt am 25.08.2014 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2015.

Ein späterer Einstieg ist möglich.

Die ca. 500 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate. Zum besseren Kennenlernen findet zu Beginn des Kurses ein Teamtraining statt.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln.

Kurs 60019 ◗ **Kursbeginn:** Mo., 25.08.14,
Ort: Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf,
Zeit: Mo. - Do., 16-19.15 Uhr
Gebühr: 96 € pro Monat

Ein Quereinstieg ist möglich.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26

Vorbereitungskurs auf den externen Realschulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Realschulprüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler.

Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Erdkunde und Geschichte.

Der Kurs beginnt am 25.08.14 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2015.

Ein späterer Einstieg ist möglich.

Die ca. 800 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate. Zum besseren Kennenlernen findet zu Beginn des Kurses ein Teamtraining statt.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, mit einem Mitarbeiter des Jobcenters vor Ort individuelle Beratungsgespräche zu vereinbaren.

Kurs 60020 ◗ **Kursbeginn:** Mo., 25.08.14,
Ort: Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf,
Zeit: Mo. - Fr., 17-20.15 Uhr
Gebühr: 120 € pro Monat

Ein Quereinstieg ist möglich.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26

Fifty Fifty

Sozial engagiert zum Realschulabschluss

Ab dem 25.8.2014 startet das Diakonische Werk Schleswig-Holstein in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V. einen neuen zweijährigen Durchgang im Bundesfreiwilligendienst **FiftyFifty.**

FiftyFifty steht für wöchentlich 22 Stunden Arbeit in einer sozialen Einrichtung plus Teilnahme am Unterricht zur Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung.

Angesprochen sind besonders junge Menschen mit Hauptschulabschluss, die Freude an der Arbeit mit Menschen mitbringen. Die Arbeitsbereiche sind Kindertagesstätten, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung, Einrichtungen in der Altenhilfe und Schulen.

Hier sind die Teilnehmenden überwiegend in der sozialen Betreuung tätig, aber auch hauswirtschaftliche oder haustechnische sowie Verwaltungsaufgaben sind möglich.

In Seminaren und regelmäßig stattfindenden Studientagen werden die Teilnehmenden fachlich und pädagogisch eng von Mitarbeitern des Diakonischen Werkes begleitet.

Ziel ist es, möglichst frühzeitig Unterstützung bei Schwierigkeiten zu leisten und Abbrüchen vorzubeugen, denn **FiftyFifty** stellt hohe Anforderungen in Bezug auf Kontinuität, Zuverlässigkeit, selbständiges Lernen und Belastbarkeit.

Für viele Teilnehmende bietet **FiftyFifty** die einzige Chance, noch den Realschulabschluss zu erwerben und damit die Voraussetzungen für eine Ausbildung im sozialen Bereich zu schaffen bzw. die Ausbildungschancen generell zu verbessern.

Unterrichtszeiten an der VHS sind wöchentlich an drei Nachmittagen in der Zeit von 16 bis 19.15 Uhr.

Kurs 60021 ◗ **Projektbeginn:** 25.8.14,
Anmeldung über das Diakonische Werk S.-H., Birgit Ferley, Tel. 04331-593199 und Stephan Mohr, Tel. 04331-593147.

Beginn des Unterrichts der VHS:
Mo., 1.9.14, immer Di./Mi./Do., 16-19.15 Uhr, im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf.

Weitere Informationen:
Ansprechpartner: Diakonisches Werk S.-H.,
Birgit Ferley, Tel. 04331-593199 und
Stephan Mohr, Tel. 04331-593147,
oder VHS Rendsburger Ring e.V.,
Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26.

Ausgewählte Veranstaltungen

• VHS für Ältere • VHS in Büdelsdorf • VHS in Fockbek
• VHS und Universitätsgesellschaft • Vorträge, ausgewählte Einzelveranstaltungen
• Bildungsurlaub

VHS für Ältere

Gesellschaft und Leben

GUT – Erzählstunde für Ältere
Kurs 10018 ◗ **Leitung:** Martina Behrendt,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Dienstag, 16 -18 Uhr

GUT – Besuchskreis für Ältere
Kurs 10019 ◗ **Zeit:** Mo., 15-17 Uhr,
Ort: Seniorenwohnheim Küster,
Schafredder 17, 24787 Fockbek

GUT – Bingo-Nachmittage
Kurs 10021ff. ◗ Leitung: Bärbel Masch,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Do., ab dem 18.09.14, 14-17 Uhr,
min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €,
jede weitere Karte 1,50 €

seniorTrainer/in – Informationsveranstaltung der seniorTrainer
Kurs 10031 ◗ **Leitung:** SeniortrainerIn aus dem Kompetenzteam Rendsburg-Eckernförde,
Ort: VHS, **Zeit:** Di., 19.08.14, 15-16.30 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** keine

seniorTrainer – Teamtreffen
Kurs 10032 ◗ **Leitung:** SeniortrainerIn aus dem Kompetenzteam Rendsburg-Eckernförde, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.14, 06.01.15, 15-17 Uhr, **Termine:** 6,
Gebühr: keine

Freizeittreff für ältere Bürgerinnen und Bürger

Im Vordergrund stehen das Gespräch und der Gedankenaustausch in geselliger Runde. Zu den Veranstaltungen ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Die Treffen finden an jedem 1. u. 3. Freitag im Monat um 14.45 Uhr im Musiksaal des VHS-Gebäudes, Niederes Arsenal, statt.

In unmittelbarer Nähe befindet sich die Bushaltestelle „Stadtseegelände".

Das VHS-Gebäude ist barrierefrei gestaltet und damit auch für Rollstuhlfahrer gut zu erreichen.

Leitung: Uwe Söth

Fluss-Genuss an Bord der MS „Sans Souci"
Kurs 11101 ◗ **Leitung:** Dr. Klaus Nernheim,
Ort: VHS, **Zeit:** Fr., 05.09.14, 14.45 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** 6 €

Belgien und Luxemberg – zwei Kernländer Europas
Kurs 10101 ◗ **Leitung:** Johannes Jürgensen,
Ort: VHS, **Zeit:** Fr., 19.09.14, 14.45 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** 6 €

Wir machen eine Nordlandreise
Kurs 11104 ◗ **Leitung:** Peter Ohlsen,
Ort: VHS, **Zeit:** Fr., 10.10.14, 14.45 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** 6 €

Island – Raues Paradies
Kurs 11107 ◗ **Leitung:** Heiko Klotz,
Ort: VHS, **Zeit:** Fr., 07.11.14, 14.45 Uhr,
Termine: 1, **Gebühr:** 6 €

Venedig, die einzigartige Stadt, ihre Schönheiten, die Wunder ihrer Existenz und deren Bedrohung
Kurs 11108 ◗ **Leitung:** Prof. Dr. Dieter Bährens, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 21.11.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

„Sauerkraut hilft in der Not!“ – Heiter-Besinnliches zum Advent
Kurs 20106 ◗ **Leitung:** Peter Feuser/ Udo Marx, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 05.12.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Japans Gärten und Parks
Kurs 11109 ◗ **Leitung:** Ute-Bärbel Hahne, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 09.01.15, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Polen und Litauen – 1400 km mit dem Fahrrad von Frankfurt/ Oder nach Klaipeda
Kurs 11110 ◗ **Leitung:** Winfried Lühr-Tanck, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 23.01.15, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Auf Flusskreuzfahrt 5000 km quer durch Osteuropa
Kurs 11112 ◗ **Leitung:** Dr. Klaus Nernheim, **Ort:** VHS, **Zeit:** Fr., 06.02.15, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

Klöönsnack an'n Namiddag
Kurs 10034 ◗ **Leitung:** Reinhard Frank, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Fr., 14.11.14, 14.45 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 €

TICC – Treffen im Computercafé Rendsburg
Kurs 10035 ◗ **Leitung:** Lothar Zemann/ Klaus Ohm, **Ort:** VHS, **Zeit:** jeden Di., ab 09.09.14, 16-18 Uhr, **Gebühr:** gebührenfrei

Kurs 10036 ◗ **Leitung:** Dagmar Schneider, **Ort:** VHS, **Zeit:** jeden Fr., ab 12.09.14, 9-11.30 Uhr (außer in den Schulferien), **Gebühr:** gebührenfrei

Gemeinsamer Kochtreff Älterer in der Seniorenwohnanlage Neue Heimat
Kurs 10039 ◗ **Leitung:** Dirk Einmahl / Melanie Tahat, **Ort:** Seniorenwohnanlage Neue Heimat, Schleswiger Chaussee 42, 24768 Rendsburg, **Zeit:** Fr., 22.08., 05.09., 19.09., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.14, 09.01., 23.01.15, 9.45-14 Uhr, **Termine:** 10, **Gebühr:** 3 € für Lebensmittel

Gedächtnisspiele – Stärkung des Erinnerungsvermögens
Kurs 10701 ◗ **Leitung:** Uwe Söth, **Ort:** Seniorenwohnanlage am See, Stadttor 35,Fockbek, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 15-16.15 Uhr, **Termine:** 15, **Gebühr:** 52 €

„Besuch des NDR Fernsehstudios in Hamburg“
Kurs 11113 ◗ **Reisebegleitung:** Hans Otto Kühl, Termin: Do., 21.08.14, **Treffpunkt:** Stadttheater Rendsburg, **Abfahrt:** 10.30 Uhr, Rückkehr: ca. 17.30 Uhr, **Gebühr:** 45 € (inkl. Busfahrt und Mittagessen, die Führung beim NDR ist kostenfrei)

> Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
>
> **Anmeldung:** Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.
>
> Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

„Das gibt es nur an der Westküste“
Kurs 11114 ◗ **Reisebegleitung:** Christine Söffge, Termin: Do., 04.09.14, **Treffpunkt:** Stadttheater Rendsburg, **Abfahrt:** 9.30 Uhr, **Rückkehr:** ca.18 Uhr, **Gebühr:** 48 €

> Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
>
> **Anmeldung:** Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.
>
> Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.





„Besichtigung der Firma Hobby Wohnwagenwerk“
Kurs 11115 ◗ **Reisebegleitung:**
Christine Söffge, Termin: Mo., 13.10.14,
10 - ca.12.30 Uhr, max. 20 TN,
Treffpunkt: Hobby- Servicecenter (Pit-Saal),
Harald-Striewski-Str. 15, Fockbek,
Gebühr: keine

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg,
Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Theaterbesuch in Hamburg in der „Komödie Winterhuder Fährhaus“
Kurs 11116 ◗ **Reisebegleitung:**
Christine Söffge, Termin: So., 09.11.14,
Treffpunkt: Stadttheater Rendsburg,
Abfahrt: 13 Uhr **Rückkehr:** ca.19 Uhr,
Gebühr: 73 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg,
Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Besuch des Landtags
Kurs 11117 ◗ **VHS-Reisebegleitung:**
Christine Söffge, Termin: Mi., 12.11.14,
Treffpunkt: Stadttheater Rendsburg,
Abfahrt: 12 Uhr, **Rückkehr:** ca. 17.45 Uhr,
Gebühr: 25 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg,
Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Weihnachtsmarkt auf Gut Stockseehof
Kurs 11118 ◗ **VHS-Reisebegleitung:**
Christine Söffge, Termin: Mi., 03.12.14,
Treffpunkt: Stadttheater Rendsburg,
Abfahrt: 13 Uhr, **Rückkehr:** ca. 18.30 Uhr,
Gebühr: 29 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg,
Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Vorankündigung:
Besuch der Bundesgartenschau in Rathenow und der Havelregion vom 21.-23.06.2015
Kurs 11119 ◗ **VHS-Reisebegleitung:**
Christine Söffge, Termin: So. – Di., 21.-23.06.15,
Reisepreis: ca.204 € / Einzelzimmerzuschlag 40 € (Teilnehmerzahl 40)

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg,
Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.





Kultur und Gestalten

Literaturkreis für Ältere

Kurs 20108 ◗ **Leitung:** N.N., **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 24.09.14, 15-17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 3 € (inkl. Kaffee und Gebäck)

Kurs 20109 ◗ **Leitung:** N.N., **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 29.10.14, 15-17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 3 € (inkl. Kaffee und Gebäck)

Kurs 20110 ◗ **Leitung:** N.N., **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 26.11.14, 15-17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 3 € (inkl. Kaffee und Gebäck)

Kurs 20111 ◗ **Leitung:** N.N., **Ort:** VHS, Raum 2, **Zeit:** Mi., 28.01.15, 15-17 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 3 € (inkl. Kaffee und Gebäck)

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere"** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist!

Kurs 20808 ◗ **Leitung:** Peter Timnik, **Ort:** Fockbek, Wohnanlage am See, **Zeit:** Di., 09.09.14, 17.30-18.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 20, **Gebühr:** 66,50 €

Bleib fit, tanz mit! Gesellige Tänze: 55 plus

Kurs 20901 ◗ **Leitung:** Karen Emke, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Di., 02.09.14, 16.15-17.45 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 16, **Gebühr:** 80 €

Gesundheitsbildung

Fit werden, fit bleiben - für Frauen und Männer ab 50

Kurs 30206 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, kleiner Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 9-10 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30207 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, , kleiner Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14,10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30208 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** VHS, Gr. Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 10.30-11.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €



Kurs 30209 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** Grund- u. Gemeinschaftsschule Rendsburg, an der Bleiche 1, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18.15-19.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 € (Mitzubringen: 1 kg-Hanteln, Unterlage für Bodenübungen)

Kurs 30210 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** VHS, Großer Saal, **Zeit:** Do., 11.09.14, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

ZUMBA® Gold

Kurs 30222 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 05.11., 12.11., 26.11., 17.12.14,16-17 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 9, **Gebühr:** 30 €

Beckenboden-Training/Die Kraft, die aus der Tiefe kommt

Kurs 30234 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 9.30-10.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €

Kurs 30235 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 29.10.14, 9.30-10.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 25 €

Koordination und spielerische Gymnastik für Senioren

Kurs 30256 ◗ **Leitung:** Meike Wolf, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10.30-11.15 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 56 €

Gymnastik für Senioren von Kopf bis Fuß

Kurs 30257 ◗ **Leitung:** Monika Schreiber, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 13.30-14.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 38 €

Sanfte Gymnastik für Ältere

Kurs 30258 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, kleiner Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10-11 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

Kurs 30259 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** Fockbek, Wohnanlage am See, **Zeit:** Di., 26.08.14, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN,**Termine:** 20, **Gebühr:** auf Anfrage



Kurs 30260 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** Fockbek, Wohnanlage am See, **Zeit:** Fr., 29.08.14, 10-11 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 20, **Gebühr:** auf Anfrage

Aquagymnastik und Baby-/ Kleinkinderschwimmen

Wassergymnastik/Aqua Fitness ... für ältere Frauen und Männer

Kurs 30261 ◗ **Leitung:** Helga Wendt, **Zeit:** Di., 09.09.14, 8.45-9.45 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30262 ◗ **Leitung:** Helga Wendt, **Zeit:** Di., 18.11.14, 8.45-9.45 Uhr, **Termine:** 8, **Gebühr:** 64 €

Kurs 30263 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 9-10 Uhr, **Termine:** 10 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 80 €

Kurs 30264 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 9-10 Uhr, **Termine:** 9 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 72 €

Kurs 30265 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 10-11 Uhr, **Termine:** 10 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 80 €

Kurs 30266 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 10-11 Uhr, **Termine:** 9 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 72 €

Kurs 30267 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 11-12 Uhr, **Termine:** 10 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 80 €

Kurs 30268 ◗ **Leitung:** Stefan Tofern, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 11-12 Uhr, **Termine:** 9 (auch in den Herbstferien), **Gebühr:** 72 €

Typgerechtes Make-up – weil ich es mir wert bin! - für Seniorinnen
Kurs 30502 ◗ **Leitung:** Anneli Eick, **Ort:** VHS, **Zeit:** Do., 09.10.14, 9.30-12.30 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Fremdsprachen

Englisch für Ältere 50 plus (A2-B1)
Kurs 40609 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes, **Ort:** VHS, **Zeit:** Di., 09.09.14, 10.45-12.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch für Ältere 50 plus (A2)
Kurs 40610 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes, **Ort:** VHS, Anbau, **Zeit:** Do., 11.09.14, 9 - 10.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Englisch für Ältere 50 plus (A2)
Kurs 40611 ◗ **Leitung:** Birgit Krabbes, **Ort:** VHS, Raum 3, **Zeit:** Do., 11.09.14, 10.45-12.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

EDV

Minikurse für Senioren
Kurs 50301 ◗ **Leitung:** Dagmar Schneider, **Ort:** VHS Raum5, **Zeit:** Di. und Do., 09.09.14, 8.45 – 10.15 Uhr, 4-6 TN, **Termine:** 5 (5. Termin Fr. 19.09.14), **Gebühr:** 74€

Kurs 50302 ◗ **Leitung:** Dagmar Schneider, **Ort:** VHS Raum 5, **Zeit:** Di. und Do., 28.10.14, 8.45 – 10.15 Uhr, 4 – 6 TN, **Termine:** 5 (5. Termin Fr. 07.11.14), **Gebühr:** 74 €

Den Computer kennen lernen 55+ - Einführung
Kurs 50303 ◗ **Leitung:** Ingrid Otto-Kaiser, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo. und Mi., 10.11.14, 4-17.15 Uhr, max. 6 TN, **Termine:** 4, **Gebühr:** 96 €

Bildbearbeitung am PC für Senioren
Kurs 50329 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo., 20.10.14, 15-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 5 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Informationen über Twitter, Facebook, Xing & Co für Senioren !
Kurs 50346 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS, Raum 6, **Zeit:** Mo., 03.11.14, 15-17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 5 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Umgang mit dem Smartphone – für Senioren!

Kurs 50348 ◗ **Leitung:** Jörgen Johannsen, **Ort:** VHS Raum 6, **Zeit:** Mo., 06.10.14, 15 – 17 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1 , **Gebühr:** 5 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS. Begrenzte Teilnehmerzahl!





VHS in Büdelsdorf

Gesellschaft und Leben

GUT – Geben und Tauschen
Kurs 10001 ff. ◗ **Ansprechpartnerin:** Martina Behrendt, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.09.14, 16-18 Uhr
Tel. 2088-52, gut@vhs-rendsburg.de

GUT - Spielpartnerbörse
Kurs 10017 ◗ **Ansprechpartnerin:** Martina Behrendt, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.09.14, 16-18 Uhr, fortlaufend (außer in den Schulferien)
Gebühr: ohne Gebühr

GUT – Erzählstunde für Ältere
Kurs 10018 ◗ Ansprechpartnerin: Martina Behrendt, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 16-18 Uhr, fortlaufend (außer in den Schulferien)

Bingo-Nachmittage
Kurs 10021 ◗ **Leitung:** Bärbel Marsch, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do.,18.09.14, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/ 2088-0/50/58

Kurs 10022 ◗ **Leitung:** Bärbel Marsch, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do.,16.10.14, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/ 2088-0/50/58

Kurs 10023 ◗ **Leitung:** Bärbel Marsch, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do.,20.11.14, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/ 2088-0/50/58

Kurs 10024 ◗ **Leitung:** Bärbel Marsch, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do.,18.12.14, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/ 2088-0/50/58



Kurs 10025 ◗ **Leitung:** Bärbel Marsch, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do.,22.01.15, 14-17 Uhr, min. 20 TN, **Gebühr:** 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/ 2088-0/50/58

AWO Club - Spielenachmittag
Kurs 10026 ◗ **Zeit:** ab Mi., 27.08.14, 14-16.30 Uhr, fortlaufend

AWO Gymnastikgruppe I
Kurs 10027 ◗ **Zeit:** ab Mi., 27.08.14, Gruppe 1 von 14-15 Uhr, fortlaufend

AWO Gymnastikgruppe 2
Kurs 10028 ◗ **Zeit:** ab Mi., 27.08.14, Gruppe 2 von 15-16 Uhr, fortlaufend

AWO Wandergruppe
Kurs 10029 ◗ **Zeit:** ab Di., 26.08.14, 14.30-16.30 Uhr, fortlaufend

Damit Mathe nicht zum Stressfach für die ganze Familie wird!
Kurs 10603 ◗ **Leitung:** Gudrun Dobbertin, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mo., 06.10.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 8 €



„Hochbrücke" – Familientage
Kurs 10613 ◗ **Ort:** Friedrich-Fröbel-Schule in Büdelsdorf, Neue Dorfstr. 42,
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310,
Geplante Termine: Jeden 4. Samstag im Monat (außer in den Ferien), 15-18 Uhr, 27.09., 22.11.14, 24.01., 28.02., 28.03.15
Kostenbeteiligung: 3,50 € pro Familie u. Samstag. Mitglieder der DGhK zahlen 2,50 €.

„Hochbrücke" - Elterngesprächskreis
Kurs 10614 ◗ **Ort:** Friedrich-Fröbel-Schule in Büdelsdorf, Neue Dorfstr. 42,
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310,
Geplante Termine: jeden 1. Donnerstag alle zwei Monate um 20 Uhr: 04.09., 06.11.14, 08.01., 05.03.15 Kostenbeteiligung für Nichtmitglieder 2€.

„Hochbrücke" – Jugendtreff
-Frei ab 13!-
Kurs 10615 ◗ **Ort:** Friedrich-Fröbel-Schule in Büdelsdorf, Neue Dorfstr. 42,
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310,
Geplante Termine: Samstags, etwa alle 2 Wochen (außer in den Ferien), 19-22 Uhr: 13.09., 27.09., 11.10., 08.11., 22.11., 06.12.14, 10.01., 24.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03.15,
Kostenbeteiligung: 1 € pro Person u. Veranstaltung.

Familien- u. Systemaufstellungen
Kurs 10706 ◗ **Leitung:** Axel Preuschoff,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.14, 20.01.15, 18.30-22 Uhr, **Termine:** 5, **Gebühr:** 18 € je Abend (+ 10 € bei eigener Aufstellung pro Termin)

Kultur und Gestalten

Kulturfrühstück

„Mas que nada"-„Mehr als nichts" Eine musikalische Rundreise durch Lateinamerika
Kurs 20001 ◗ **Leitung:** Olaf Grell,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** So., 07.09.14, 11.15 Uhr, **Termine:** 1,
Gebühr: 12 €



„Die Fliederbären“
Kurs 20002 ◗ **Leitung:** Hartwig Lübke, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** So., 05.10.14, 11.15 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

„Was ist los im Advent?“
Kurs 20003 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer/ Mira Roggenbach, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** So., 07.12.14, 11.15 Uhr, Termine 1, **Gebühr:** 12 €

„Vom Appetit auf Leben“
Kurs 20004 ◗ **Leitung:** Peter Feuser/ Bodo Reinke/Hans-Christian Jaenicke, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** So., 04.01.15, 11.15 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 12 €

Konzert im Rahmen der Interkulturellen Woche 2014

Gospelkonzert Eversmiling Liberty
Kurs 20005 ◗ **Gesamtleitung:** Stefan Schauer **Ort:** ACO Thormannhalle, 24782 Büdelsdorf, Am Ahlmannkai **Zeit:** Sa., 20.09.14, 19.30 Uhr (Einlass und Catering ab 18 Uhr) **Termine:** 1 , Karten: 12 € (Erw.) / 8 € (Kinder / Schüler / Studenten)

Hans Scheibner – Auf ein Neues ! Wir renovieren wieder das Alte.
Kurs 20008 ◗ **Leitung:** Hans Scheibner **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Sa., 17.01.15, 20 Uhr (Einlass und Catering ab 19 Uhr), **Termine:** 1, Karten: 18 €

Treffpunkt Pantomime – Theater ohne Worte
Kurs 20101 ◗ **Leitung:** Peter Feuser, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.15-21.15 Uhr, **Termine:** 16, **Gebühr:** gebührenfrei**Schach als**

Turniersport

... für Kinder bis 10 Jahre
Kurs 20016 ◗ **Leitung:** Jan Klügel, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, ab 17 Uhr

... für Jugendliche
Kurs 20017 ◗ **Leitung:** Jan Klügel, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, ab 17.30 Uhr

... für Erwachsene
Kurs 20018 ◗ **Leitung:** Manfred Plewka, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, ab 19.30 Uhr

Christian Gayed liest literarische Romane um und mit Musik „Das Wüten der ganzen Welt“
Kurs 20105 ◗ **Leitung:** Reinhard Frank, **Lesung:** Christian Gayed, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Fr., 14.11.14, 19.30 Uhr **Termine:** 1, **Gebühr:** 10 €

VHS- Chor mit Stefan Schauer
Konzertwochenende I:
19.-21.9.14 mit Konzert in der ACO - Thormannhalle
Kurs 20802 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** Büdelsdorf, **Zeit:** Fr.-So., 19.-21.9.14, Konzert am Sa. 20.9.14, **Termine:** 3, **Gebühr:** keine

Vorbereitung auf das Jubiläum des Kulturzentrums in Rendsburg am 01.11.14 – Schnupperkurs Gospelchor mit Stefan Schauer.
Kurs 20804 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 09.10., Do., 23.10. u. Mi., 29.10., 20 – 22 Uhr, min. 30 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** keine, Schnupperangebot

VHS – Chor mit Stefan Schauer 2015 „Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist! – Thank you for the music!“
Kurs 20805 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 26.03., 23.04., 30.04., 21.05., 28.05., 11.06., 25.06., 09.07., 16.07., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10.15, 20 – 22 Uhr, min. 30 TN, **Termine:** 18, **Gebühr:** 90 € inkl. Notenmaterial

Konzertwochenende 02.-04.10.15 mit einem Konzert in Büdelsdorf
Kurs 20807 ◗ **Leitung:** Stefan Schauer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** 02.-04.10.15, wird noch bekannt gegeben, **Gebühr:** keine

Tanzen

Stepptanz für Anfänger- Mini-Einsteigerkurs
Kurs 20912 ◗ **Leitung:** Nancy Schocker, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 18.09.14, 18.45-19.45 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 3, **Gebühr:** 16 €

Stepptanz für Fortgeschrittene
Kurs 20913 ◗ **Leitung:** Nancy Schocker, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.12.14, 18.45-19.45 Uhr, min. 5 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 29 €

Stepptanz Mittelstufe
Kurs 20914 ◗ **Leitung:** Nancy Schocker, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 30.10.14, 18.45 – 19.45 Uhr, min. 5 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 29 €

Volkstänze mit dem „Tanzkreis Rendsburg in der VHS“
Kurs 20917 ◗ **Leitung:** Wolfgang Schlüter, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, Großer Saal, **Zeit:** jeden Mo., 19.30-21.30 Uhr

Gesundheitsbildung

Büdelsdorfer Gesundheitsgespräche

Legasthenie – sinnvoll fördern statt abwarten
Kurs 30003 ◗ **Leitung:** Rainer Nordmann, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di.,09.09.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

Klangschalentherapie
Kurs 30004 ◗ **Leitung:** Karin Grimm, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di.,07.10.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

Synergetische Innenweltreisen
Kurs 30005 ◗ **Leitung:** Axel Preuschoff, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di.,11.11.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

„Was ich immer schon mal wissen wollte...“
Kurs 30006 ◗ **Leitung:** Elisabeth Pohlmeyer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.12.14, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

„Artgerechte“ Ernährung für Menschen
Kurs 30007 ◗ **Leitung:** Hubert Wahle, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di.,13.01.15, 16-18 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** gebührenfrei

Bewegen und entspannen
Kurs 30008 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.09.14, 12.05-12.35 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 35 €

Kurs 30009 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 11.11.14, 12.05-12.35 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 7, **Gebühr:** 35 €

Hatha-Yoga
Kurs 30124 ◗ **Leitung:** Alexandra Hofinga, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di.,09.09.14, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30127 ◗ **Leitung:** Anke Iwahn-Berger, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Yoga Intensiv
Kurs 30130 ◗ **Leitung:** Susanne Lorenzen, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.30-21 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30131 ◗ **Leitung:** Susanne Lorenzen, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Power am Morgen
Kurs 30202 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, Kleiner Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 8.45- 9.45 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

Fit werden, fit bleiben - für Frauen und Männer ab 50
Kurs 30206 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, kleiner Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 9-10 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Kurs 30207 ◗ **Leitung:** Heike Lindau, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, kleiner Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Step & Work
Kurs 30214 ◗ **Leitung:** Andrea Jens, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 09.09.14, 19.30-20.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €





Shape your Body
Kurs 30215 ◗ **Leitung:** Monika Jens, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, kleiner Saal, **Zeit:** Di., 09.09.14, 18-19 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 50 €

Bokwa® Fitness – der neue Kalorien-Killer!
Kurs 30216 ◗ **Leitung:** Vivian Hachmann, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mo., 15.09.14, 18-19 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 14, **Gebühr:** 47 €

ZUMBA®
Kurs 30219 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 05.11., 12.11., 26.11., 17.12.14, 17.15-18.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 9, **Gebühr:** 30 €

ZUMBA® Gold
Kurs 30222 ◗ **Leitung:** Anita Smith-Sievers, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 05.11., 12.11., 26.11., 17.12.14,16-17 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 9, **Gebühr:** 30 €

NIA – fit in jedem Alter – durch Freude an Bewegung
Kurs 30231 ◗ **Leitung:** Gudrun Stamp, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 18.30-20 Uhr, min. 10TN, **Termine:** 10, **Gebühr:** 50 €

Sanfte Gymnastik für Ältere
Kurs 30258 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, kleiner Saal, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 10-11 Uhr, min. 10 TN, Termine 15, **Gebühr:** 60 €

Homöopathische Hausapotheke – Teil I
Kurs 30404 ◗ **Leitung:** Alexandra Brokate, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Sa., 08.11.14, 9.30-18 Uhr, min. 8TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 38 €

„Wechsel-Jahre: Zeit der Veränderung“
Kurs 30405 ◗ **Leitung:** Alexandra Brokate, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 21.10.14, 18-21 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 15 €

Kinesiologie
Kurs 30406 ◗ **Leitung:** Alexandra Brokate, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Sa., 20.09.14, 9.30-18 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 38 €

Kosmetik und schönes Aussehen

Typgerechtes Make-up – weil ich es mir wert bin!
Kurs 30501 ◗ **Leitung:** Anneli Eick, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 09.10.14, 18-21 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 20 €

Fremdsprachen

Englisch (B1.1 – Refresher)
Kurs 40613 ◗ **Leitung:** Annette Willenborg-Heidbrink, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, Seminarraum I, **Zeit:** Mi., 10.09.14, **Gebühr:** 75 €

In Conversation (B1/ B2)
Kurs 40618 ◗ **Leitung:** Annette Willenborg-Heidbrink, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mi, 10.09.14, 19.45-21.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 75 €

Crash Course English
English Intensiv – Crash Course B1 / B2
Kurs 40626 ◗ **Leitung:** Grace Kaburu-Schneider, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Mo. – Fr., 03.11.14 – 07.11.14, 9 – 12 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 5, **Gebühr:** 60 €

Kinder- und Jugend-VHS

Tänzerische Früherziehung u. Grundlagen des Kinderballetts 4-5 Jahre
Kurs 70022 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, 14.30-15.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

6-8 Jahre
Kurs 70024 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, 15.30-16.30 Uhr, min. 8 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 60 €

Jazzdance 9-13 Jahre
Kurs 70032 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, 16.30 – 17.30 Uhr, min. 8 TN, Termine 12, **Gebühr:** 45€

Jazzdance 14-17 Jahre
Kurs 70033 ◗ **Leitung:** Simone Borowski, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 11.09.14, 17.30 – 18.30 Uhr, min. 8 TN, Termine 12, **Gebühr:** 45€

Selbstbehauptung für Kinder ab 5 Jahren
Kurs 70038 ◗ **Leitung:** Peter Thietje, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Do., 30.10.14, 17-17.45 Uhr, min. 6 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 27 €

Kindermusical – Irgendwo in Afrika
Kurs 70059 ◗ **Leitung:** Mira Roggenbach/ Stefan Schauer, **Ort:** BÜD, Bürgerzentrum, **Zeit:** Di., 26.08.14, 15-17 Uhr, Termine 7, **Gebühr:** 99 € + 45 € Übernachtungskosten
Weitere Informationen und Anmeldung: VHS und KiMuTha, Mira Roggenbach & Stefan Schauer 04331 - 333 212, Info@kimutha.de

Hinter den Kulissen
Kurs 70060 ◗ **Leitung:** Mira Roggenbach/ Stefan Schauer, Kosten pro Teilnehmer: 30€
Weitere Informationen und Anmeldung: VHS und KiMuTha, Mira Roggenbach & Stefan Schauer 04331 - 333 212, Info@kimutha.de

„Musical“ goes Multimedia
Kurs 70061 ◗ **Leitung:** Kay-Lorenz Hagge und Team, Kosten pro Teilnehmer: 30 €
Weitere Informationen und Anmeldung: VHS und KiMuTha, Mira Roggenbach & Stefan Schauer 04331 - 333 212, Info@kimutha.de

Hauptschulabschluss

Vorbereitungskurs auf den externen Hauptschulabschluss
Kurs 60019 ◗ **Kursbeginn:** Mo., 25.08.14, **Ort:** Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf, **Zeit:** Mo. - Do., 16-19.15 Uhr **Gebühr:** 96 € pro Monat. Ein Quereinstieg ist möglich. Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26.

Vorbereitungskurs auf den externen Realschulabschluss
Kurs 60019 ◗ **Kursbeginn:** Mo., 25.08.14, **Ort:** Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf, **Zeit:** Mo. – Fr., 17-20.15 Uhr **Gebühr:** 120 € pro Monat. Ein Quereinstieg ist möglich. Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26.

VHS in Fockbek

Gesellschaft und Leben

GUT – Besuchskreis für Ältere
Kurs 10019 ◗ **Zeit:** Mo., 15-17 Uhr, **Ort:** Seniorenwohnheim Küster, Schafredder 17, 24787 Fockbek

Gedächtnisspiele – Stärkung des Erinnerungsvermögens
Kurs 10701 ◗ **Leitung:** Uwe Söth, **Ort:** Seniorenwohnanlage am See, Stadttor 35, Fockbek, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 15-16.15 Uhr, **Termine:** 15, **Gebühr:** 52 €

Kultur und Gestalten

Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist!
Kurs 20808 ◗ **Leitung:** Peter Timnik, **Ort:** Fockbek, Wohnanlage am See, **Zeit:** Di., 09.09.14, 17.30-18.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 20, **Gebühr:** 66,50 €

Gesundheitsbildung

Pilates
Kurs 30225 ◗ **Leitung:** Irmgard Griemert, **Ort:** Sportlerheim, Krattredder 55, Fockbek, **Zeit:** Mo., 08.09.14, 16.30-17.30 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 15, **Gebühr:** 80 €

Feldenkrais
Kurs 30245 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** Fockbek, Physio Zentrum, Rendsburger Str. 43, **Zeit:** Di., 09.09.14, 8.30-9.30 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 75 €

Kurs 30246 ◗ **Leitung:** Sabine Böller-Schleiff, **Ort:** Fockbek, Physio Zentrum, Rendsburger Str. 43, **Zeit:** Di., 11.11.14, 8.30-9.30 Uhr, max. 8 TN, **Termine:** 6, **Gebühr:** 75 €

Sanfte Gymnastik für Ältere
Kurs 30259 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** Fockbek, Wohnanlage am See, **Zeit:** Di., 26.08.14, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 20, **Gebühr:** auf Anfrage

Kurs 30260 ◗ **Leitung:** Frauke Kuhlemann, **Ort:** Fockbek, Wohnanlage am See, **Zeit:** Fr., 29.08.14, 10-11 Uhr, min. 12 TN, **Termine:** 20, **Gebühr:** auf Anfrage





Kreative Küche – Ihre VHS-Kochschule

Herbstgenüsse
Kurs 30708 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 05.11.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 € + 10-15 € Lebensmittelumlage

Kochen mit Käse
Kurs 30709 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 12.11.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 € + 10-15 € Lebensmittelumlage

Chinesische kochen
Kurs 30710 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 19.11.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 € + 10-15 € Lebensmittelumlage

Schnelle feine Küche
Kurs 30711 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 26.11.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 € + 10-15 € Lebensmittelumlage

Weihnachts- und Silvestermenü 2014
Kurs 30712 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 03.12.14, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 € + 10-15 € Lebensmittelumlage

Hausmannskost für Feinschmecker
Kurs 30713 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 07.01.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 € + 10-15 € Lebensmittelumlage

Die tolle Knolle
Kurs 30714 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 14.01.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 € + 10-15 € Lebensmittelumlage

Schleswig Holstein bittet zu Tisch
Kurs 30715 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 21.01.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 € + 10-15 € Lebensmittelumlage

Tapas
Kurs 30716 ◗ **Leitung:** Roland Böhme, **Ort:** Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, **Zeit:** Mi., 28.01.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, **Termine:** 1, **Gebühr:** 14 € + 10-15 € Lebensmittelumlage

VHS und Universitäts-gesellschaft

Fragen der aktuellen Wirtschaftspolitik
Kurs 10201 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Joachim Scheide, Institut für Weltwirtschaft, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.09.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Patagonien und Feuerland: Landschaft und Kultur am Südzipfel Amerikas
Kurs 11103 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Andreas Mieth, Institut für Ökosystemforschung (Ökologiezentrum), **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 08.10.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Landwirtschaftliche Großinvestitionen in Afrika: Chance oder Bedrohung für nachhaltige Entwicklung?
Kurs 10202 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Rainer Thiele, Institut für Weltwirtschaft, **Ort:** VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 12.11.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Arme Kinder, armes Deutschland: Zur Armutsproblematik und ihren Folgen für die Kinder
Kurs 10203 ◗ **Moderation:** Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, **Referent:** Prof. Dr. Wilhelm Brinkmann, Institut für Pädagogik,

Ort: VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.12.14, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Bluthochdruck und seine Folgen - Wir sind Weltmeister!

Kurs 10042 ◗ Moderation:
Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. Th. Feldkamp, Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Klinik für Innere Medizin IV,
Ort: VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 14.01.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Max Planck und die Welt der Quanten

Kurs 10043 ◗ Moderation:
Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. M. Bonitz, Institut für Theoretische Physik und Astrophysik,
Ort: VHS, Musiksaal,
Zeit: Mi., 11.2.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Johann Wolfgang Goethe: Faust I / II

Kurs 20112 ◗ Moderation:
Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. A. Meier, Institut für Neuere Deutsche Literatur und Medien,
Ort: VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 11.03.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Der historische Jesus: Grundprobleme einer historisch-kritischen Sicht auf den „Stifter“ einer Weltreligion

Kurs 10903 ◗ Moderation:
Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. E. E. Popkes, Institut für Neutestamentalische Wissenschaft und Judaistik,
Ort: VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 10.06.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Königsberg - Kaliningrad: Eine Stadt mit zweifachem Erbe

Kurs 10104 ◗ Moderation:
Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. L. Steindorff, Historisches Seminar,
Ort: VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 08.07.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Ursachen und Therapie von Morbus Alzheimer

Kurs 10044 ◗ Moderation:
Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. P. Saftig, Biochemisches Institut, transgene Maus- und molekulare Zellbiologie,
Ort: VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 09.09.15 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Zum christlich-islamischen Dialog von Mohammed bis in die Gegenwart

Kurs 10904 ◗ Moderation:
Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. Dr. K. Kürzdörfer, Institut für Praktische Theologie, Religionspädagogik und Kirchentheorie,
Ort: VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 14.10.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Die schleswig-holsteinische Erhebung und ihr Hintergrund

Kurs 10105 ◗ Moderation:
Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. Th. Riis, Historisches Seminar, Schleswig-Holsteinische Landesgeschichte,
Ort: VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 11.11.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

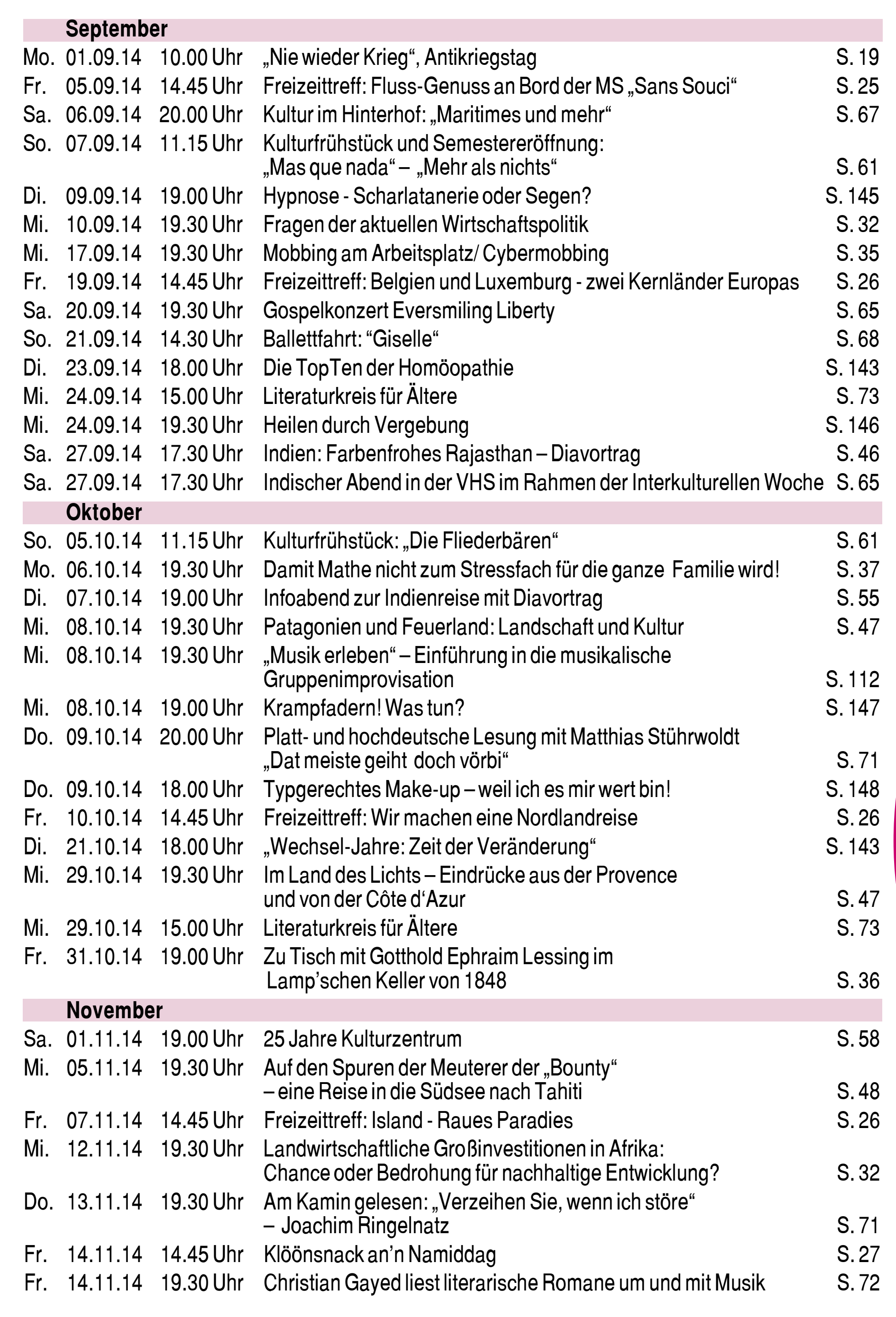
Wilhelm Ahlmann (1895 - 1944) – Die Biographie eines Kieler Bankierssohns

Kurs 10106 ◗ Moderation:
Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. R. Meyer-Pritzl, Juristisches Seminar,
Ort: VHS, Musiksaal, **Zeit:** Mi., 09.12.15, 19.30 Uhr, **Termine:** 1, **Gebühr:** 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)





Vorträge, ausgewählte Einzelveranstaltungen



	September			
Mo.	01.09.14	10.00 Uhr	„Nie wieder Krieg“, Antikriegstag	S. 19
Fr.	05.09.14	14.45 Uhr	Freizeittreff: Fluss-Genuss an Bord der MS „Sans Souci“	S. 25
Sa.	06.09.14	20.00 Uhr	Kultur im Hinterhof: „Maritimes und mehr“	S. 67
So.	07.09.14	11.15 Uhr	Kulturfrühstück und Semestereröffnung: „Mas que nada“ – „Mehr als nichts“	S. 61
Di.	09.09.14	19.00 Uhr	Hypnose - Scharlatanerie oder Segen?	S. 145
Mi.	10.09.14	19.30 Uhr	Fragen der aktuellen Wirtschaftspolitik	S. 32
Mi.	17.09.14	19.30 Uhr	Mobbing am Arbeitsplatz/ Cybermobbing	S. 35
Fr.	19.09.14	14.45 Uhr	Freizeittreff: Belgien und Luxemburg - zwei Kernländer Europas	S. 26
Sa.	20.09.14	19.30 Uhr	Gospelkonzert Eversmiling Liberty	S. 65
So.	21.09.14	14.30 Uhr	Ballettfahrt: “Giselle“	S. 68
Di.	23.09.14	18.00 Uhr	Die TopTen der Homöopathie	S. 143
Mi.	24.09.14	15.00 Uhr	Literaturkreis für Ältere	S. 73
Mi.	24.09.14	19.30 Uhr	Heilen durch Vergebung	S. 146
Sa.	27.09.14	17.30 Uhr	Indien: Farbenfrohes Rajasthan – Diavortrag	S. 46
Sa.	27.09.14	17.30 Uhr	Indischer Abend in der VHS im Rahmen der Interkulturellen Woche	S. 65
	Oktober			
So.	05.10.14	11.15 Uhr	Kulturfrühstück: „Die Fliederbären“	S. 61
Mo.	06.10.14	19.30 Uhr	Damit Mathe nicht zum Stressfach für die ganze Familie wird!	S. 37
Di.	07.10.14	19.00 Uhr	Infoabend zur Indienreise mit Diavortrag	S. 55
Mi.	08.10.14	19.30 Uhr	Patagonien und Feuerland: Landschaft und Kultur	S. 47
Mi.	08.10.14	19.30 Uhr	„Musik erleben“ – Einführung in die musikalische Gruppenimprovisation	S. 112
Mi.	08.10.14	19.00 Uhr	Krampfadern! Was tun?	S. 147
Do.	09.10.14	20.00 Uhr	Platt- und hochdeutsche Lesung mit Matthias Stührwoldt „Dat meiste geiht doch vörbi“	S. 71
Do.	09.10.14	18.00 Uhr	Typgerechtes Make-up – weil ich es mir wert bin!	S. 148
Fr.	10.10.14	14.45 Uhr	Freizeittreff: Wir machen eine Nordlandreise	S. 26
Di.	21.10.14	18.00 Uhr	„Wechsel-Jahre: Zeit der Veränderung“	S. 143
Mi.	29.10.14	19.30 Uhr	Im Land des Lichts – Eindrücke aus der Provence und von der Côte d‘Azur	S. 47
Mi.	29.10.14	15.00 Uhr	Literaturkreis für Ältere	S. 73
Fr.	31.10.14	19.00 Uhr	Zu Tisch mit Gotthold Ephraim Lessing im Lamp’schen Keller von 1848	S. 36
	November			
Sa.	01.11.14	19.00 Uhr	25 Jahre Kulturzentrum	S. 58
Mi.	05.11.14	19.30 Uhr	Auf den Spuren der Meuterer der „Bounty“ – eine Reise in die Südsee nach Tahiti	S. 48
Fr.	07.11.14	14.45 Uhr	Freizeittreff: Island - Raues Paradies	S. 26
Mi.	12.11.14	19.30 Uhr	Landwirtschaftliche Großinvestitionen in Afrika: Chance oder Bedrohung für nachhaltige Entwicklung?	S. 32
Do.	13.11.14	19.30 Uhr	Am Kamin gelesen: „Verzeihen Sie, wenn ich störe“ – Joachim Ringelnatz	S. 71
Fr.	14.11.14	14.45 Uhr	Klöönsnack an’n Namiddag	S. 27
Fr.	14.11.14	19.30 Uhr	Christian Gayed liest literarische Romane um und mit Musik	S. 72



Mo.	17.11.14	19.30 Uhr	Kinder denken anders! - Naturwissenschaften im Kindergarten	S. 37
Mi.	19.11.14	19.30 Uhr	Ein Kind der Sonne - August Macke, der Maler des Glücks	S. 74
Fr.	21.11.14	14.45 Uhr	Freizeittreff: Venedig, die einzigartige Stadt	S. 26
Di.	25.11.14	19.30 Uhr	Mensch und Gott - ein schwieriges Verhältnis	S. 33
Mi.	26.11.14	19.30 Uhr	China - eine Wiege der Weltkultur	S. 31
Mi.	26.11.14	15.00 Uhr	Literaturkreis für Ältere	S. 73
So.	30.11.14	15.00 Uhr	Weihnachtskonzert im Hohen Arsenal	S. 66
	Dezember			
Mi.	03.12.14	19.30 Uhr	Faszination Buddhismus. Triffst du Buddha unterwegs, so töte ihn…	S. 33
Fr.	05.12.14	14.45 Uhr	Freizeittreff: „Sauerkraut hilft in der Not!“ – Heiter-Besinnliches zum Advent	S. 26
So.	07.12.14	11.15 Uhr	Kulturfrühstück: „Was ist los im Advent?“	S. 63
Mi.	10.12.14	19.30 Uhr	Arme Kinder, armes Deutschland: Zur Armutsproblematik und ihren Folgen für die Kinder	S. 32
Mi.	17.12.14	19.30 Uhr	Geistige Selbstheilung und geistig- intuitives Heilen	S. 147
	Januar			
So.	04.01.15	11.15 Uhr	Kulturfrühstück: „Vom Appetit auf Leben“	S. 63
Fr.	09.01.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Japans Gärten und Parks	S. 27
Mi.	14.01.15	19.30 Uhr	Bluthochdruck und seine Folgen - Wir sind Weltmeister!	S. 36
Mi.	14.01.15	19.30 Uhr	Genuss ohne Tier - Warum immer mehr Menschen vegan essen	S. 150
Sa.	17.01.15	20.00 Uhr	Hans Scheibner- Auf ein Neues!	S. 66
Di.	20.01.15	10.00 Uhr	Coaching im Übergang Schule - Beruf	S. 25
Mi.	21.01.15	19.30 Uhr	Zeitenwende - der Umbruch vom Mittelalter zur Neuzeit	S. 31
Do.	22.01.15	19.30 Uhr	Raum und Seele – ein Lebensthema	S. 44
Fr.	23.01.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Polen und Litauen - 1400 km mit dem Fahrrad von Frankfurt/Oder nach Klaipeda	S. 27
So.	25.01.15	14.30 Uhr	Opernfahrt: “Das schlaue Füchslein“	S. 68
Mi.	28.01.15	19.30 Uhr	Abenteuer Australien : „Outback, Riff und Regenwald“	S. 50
Mi.	28.01.15	15.00 Uhr	Literaturkreis für Ältere	S. 73
Fr.	30.01.15	16.00 Uhr	Die neuen Klopftechniken - MET	S. 145
	Februar			
Fr.	06.02.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Flusskreuzfahrt 5000 km quer durch Osteuropa	S. 27
Mi.	11.02.15	19.30 Uhr	Max Planck und die Welt der Quanten	S. 36
	Vorankündigung			
Mi.	11.03.15	19.30 Uhr	Johann Wolfgang Goethe: Faust I/II	S. 73
Mi.	10.06.15	19.30 Uhr	Der historische Jesus: Grundprobleme einer historisch -kritischen Sicht auf den „Stifter“ einer Weltreligion	S. 33
Do.	11.06.15	15.30 Uhr	Ballettfahrt: “Shakespeare Dances“	S. 68
Mi.	08.07.15	19.30 Uhr	Königsberg – Kaliningrad: Eine Stadt mit zweifachem Erbe	S. 31
Mi.	09.09.15	19.30 Uhr	Ursachen und Therapie von Morbus Alzheimer	S. 36
Mi.	14.10.15	19.30 Uhr	Zum christlich-islamischen Dialog von Mohammed bis in die Gegenwart	S. 33
Mi.	11.11.15	19.30 Uhr	Die schleswig-holsteinische Erhebung und ihr Hintergrund	S. 31
Mi.	09.12.15	19.30 Uhr	Wilhelm Ahlmann (1895 – 1944) – Die Biographie eines Kieler Bankierssohns	S. 32

Bildungsurlaub (BFQG)



In Schleswig-Holstein gibt es ein Gesetz, nach dem Arbeitnehmer/innen von ihrem Betrieb unter Fortzahlung des Gehaltes für die Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen freigestellt werden müssen. Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf 5 Tage bezahlte Freistellung im Jahr.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihrem Arbeitgeber so früh wie möglich, jedoch mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung Ihre Absicht, Freistellung zu beanspruchen, mitteilen.

Teilnahmeberechtigt an unseren Bildungsurlaubskursen sind alle Personen, unabhängig davon, ob sie von den Bestimmungen des Bildungsurlaubsgesetzes Gebrauch machen oder nicht.Die VHS Rendsburger Ring bietet folgende, nach dem Weiterbildungsgesetz anerkannte Veranstaltungen an:

Datum	Thema	Kursleiter/in	Kurs Nr.
22.-26.09.2014	Yoga und Meditation als Hilfe im Beruf	Bernhard Sticker	30133
06.-08.10.2014	Bildhauerei	Bernd Ziese	21202
13.-17.10.2014	Feldenkrais, Rücken-Qi-Gong, Nordic Walking	Sabine Böller-Schleiff	30243
20.-24.10.2014	Schwedisch (A1.1)	Andreas Kunz	42002
03.-07.11.2014	Office 2010 kompakt (Word, Excel, Outlook)	Jens-Karl Andersen	50314
03.-07.11.2014	Buchführung am PC mit Lexware	Stefan Schmidt	50203
10.-14.11.2014	Excel 2010	Jörgen Johannsen	50320
10.-11.11.2014	Kompetent und verantwortungvoll führen	Telse Sabine Grohs	50010
17.-21.11.2014	Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC	Stefan Schmidt	50204
08.-12.12.2014	English Refresher (A2)	Maria Böttcher	40607
15.-19.12.2014	Erfolgreich, aber alle? – Vom Burn-out zur Work-Life-Balance	Cord Cordes	30401
05.-09.01.2015	Dänisch (A1.1)	Andreas Kunz	40302
05.-09.01.2015	Xpert - CMS Online-Designer (VHS) Modul I – HTML & CSS	Jörgen Johannsen	50337
12.-14.01.2015	Access 2010	Jörgen Johannsen	50322
12.-16.01.2015	English for work, socializing and travel B1	Maria Böttcher	40616
12.-16.01.2015	Qi Gong	Angela Plarre	30136
12.-16.01.2015	Spanisch (A1.1)	Andreas Kunz	42202
19.-23.01.2015	Netzwerk 2008	Jörgen Johannsen	50341
26.-30.01.2015	Türkisch (A1.1)	Mehmet SelimAslan	42402
26.-30.01.2015	Italienisch (A1.1)	Andreas Kunz	40902
26.-30.01.2015	Feldenkrais, Rücken Qi Gong, Nordic Walking	Sabine Böller-Schleiff	30244
02.-06.02.2015	Norwegisch (A1.2)	Andreas Kunz	41503





Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

können schriftlich oder telefonisch, per E-Mail oder Post in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr, wenn die jeweilige Veranstaltung zustande kommt.

Anmeldungen von Minderjährigen sind von einem Erziehungsberechtigten zu unterschreiben. In der Regel erfolgt keine Bestätigung einer Anmeldung, sie gilt als angenommen, sofern keine Absage durch die VHS gegeben wird.

Datenerfassung

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die TeilnehmerIn einverstanden, dass die persönlichen Daten für die Veranstaltungsabwicklung und spätere Teilnehmerinformation gespeichert werden.

Abmeldungen

müssen schriftlich spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn (Bildungsurlaub drei Wochen) in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen! Es kann eine Ersatzperson benannt werden. Bei Kursen mit mehr als 10 Terminen ist eine Abmeldung spätestens bis zum 2. Kurstermin möglich.

Gebühren

Die Teilnehmergebühren können durch Einzugsermächtigung (s. Anmeldekarte), Überweisung oder bar mit der Anmeldung vor Beginn der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle entrichtet werden. Die Kursgebühr ist mit Kursbeginn fällig.

Es besteht Zahlungsverpflichtung, falls keine fristgerechte, schriftliche Abmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt ist. Vorträge können an der Abendkasse bezahlt werden.

Ermäßigung

Inhaber des Freizeitpasses aus Büdelsdorf, Rendsburg u. Fockbek erhalten als Arbeitslose 50 % Ermäßigung. Schülern (bis 18 Jahre) wird eine Ermäßigung von 50 % eingeräumt. Ausweise müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden!

Keine Ermäßigung für Vorträge, Wochenend-/Tagesseminare, Schüler-, EDV-, Bildungsurlaubs- u. Wassergymnastik- Kurse und Kurse im Förderzentrum.

Teilnahme

Teilnehmen kann jede Person, die das 16. Lebensjahr vollendet u. sich angemeldet hat. Ausnahmen entsprechend der Kursbeschreibung (z.B. Junge VHS) oder nach Absprache mit der VHS.

Mindestteilnehmerzahl

Kurse können durchgeführt werden, wenn sich in der Regel mindestens 12 TeilnehmerInnen angemeldet haben bzw. die im Programmheft angegebene Mindestteilnehmerzahl vorliegt und die Gebühren entrichtet wurden. Bei nicht erreichter Teilnehmerzahl kann der Kurs gekürzt bzw. entsprechend teurer werden.

Unterrichtsausfall

Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltungseinheit nicht nachgeholt, wird die Gebühr anteilig zurückerstattet.

Die TeilnehmerInnen werden, soweit möglich, über Ausfalltermine informiert. Unterrichtsausfall der von TeilnehmerInnen zu vertreten ist, wird weder erstattet noch nachgeholt.

Ferien: In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Ausnahmen sind Ferienkurse, Bildungsurlaube und Projektangebote.



Rückerstattung

Eine Erstattung gezahlter Gebühren erfolgt nur für nicht zustande gekommene Kurse/Kurseinheiten (siehe Unterrichtsausfall).

Unterrichtsort

Die VHS ist mit ihren Veranstaltungen zu Gast in fremden Räumen. Bitte verhalten Sie sich dementsprechend und haben Sie Verständnis dafür, dass in von der VHS genutzten Räumen grundsätzlich nicht geraucht wird und keine Hunde mitgebracht werden dürfen.

Gültig sind die in der VHS-Geschäftsstelle ausliegenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Personen mit Beeinträchtigungen

Das VHS-Gebäude, Niederes Arsenal, ist barrierefrei eingerichtet u. zugänglich.

Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen.

Haftung:

TeilnehmerInnen sind im Rahmen der jeweils geltenden Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleiches versichert. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz

(betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns **(VHS Rendsburger Ring e.V, Arsenalstr. 2-10, 24768 Rendsburg, Tel.: 04331-20880, Fax.: 04331-208830, vhs@vhs-rendsburg.de)** mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Sie können dafür das in der Homepage (www.vhs-rendsburg.de) aufgeführte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist.

Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Wer wir sind und was wir können





Wir sind …
... ein eingetragener gemeinnütziger Verein mit Sitz in Rendsburg.
Wir befassen uns mit der freien Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung. Wir verstehen uns als pädagogischer Dienstleister und Initiator gesellschaftsrelevanter Projekte in Stadt und Region.

Wir stehen für …
... Toleranz, Offenheit, Dialog und aktives Engagement.
Wir gehen davon aus, dass alle Menschen ein Recht auf Bildung, freie Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung und damit Anspruch auf gesellschaftliche Teilhabe haben.

Wir wenden uns an …
... alle, die sich oder andere weiterbilden wollen, d.h. an Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Wir unterstützen insbesondere auch die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund.
Darüber hinaus wenden wir uns an Einrichtungen aller Art, an Vereine, Verbände und Unternehmen.

Wir wollen …
... Lernen für alle ermöglichen und unsere Einrichtung als offenes Forum für Begegnung, Kommunikation, Orientierung und Wissensvermittlung miteinander gestalten.
Wir wollen dem Einzelnen größtmögliche Handlungsräume eröffnen und ihnen dazu befähigen, sein Leben aktiv und selbstbestimmend zu führen. Im Sinne kommunaler Daseinsvorsorge geht es uns um eine aktive Mitgestaltung von Stadt und Region.

Wir können …
... uns am einzelnen Teilnehmer und seinen Bedürfnissen orientieren.
Wir beraten unsere Teilnehmer über bestehende Möglichkeiten der Weiterbildung und entwickeln mit ihnen neue, bedarfsorientierte Bildungsangebote.

Wir bieten …
... ein abwechslungsreiches Programm mit der Möglichkeit eines Zertifikaterwerbs aus den Fachbereichen „Gesellschaft", „Kultur/Gestalten", „Gesundheit", „Sprachen", „Beruf/EDV", „Grundbildung/Abschlüsse" und „Junge VHS".
Zusätzlich zum Kursbetrieb und den Veranstaltungen mit besonderer gesellschaftlicher Bedeutung, können Räume unseres Tagungszentrums im „Hohen Arsenal" gemietet und für unterschiedliche Anlässe genutzt werden.

Wir haben …
... ein großes Potential an fachlich, persönlich und sozial kompetenten Kursleitern und Referenten aus allen Wissens- und Lebensbereichen.
Unsere barrierefreien Gebäude verfügen über hervorragend ausgestattete Räume und Säle. Ein bezaubernder Innenhof lädt zu unterschiedlichen Veranstaltungen ein.
Es sind gute Parkmöglichkeiten vorhanden.

Wir verstehen gelungenes Lernen …
... als selbstgestalteten Prozess, der Aneignung von Erfahrungswelten, Wissen oder Fertigkeiten beinhaltet.
Gelungenes Lernen erweitert den Horizont, bedingt im besten Fall die Erweiterung des eigenen Handlungsvermögens und führt zu einer Steigerung der Lebensqualität.
Gelungenes Lernen bedeutet Begeisterung am Lernen, verbunden mit dem persönlichen Gefühl, sich selbst in eigener Sache weitergebracht zu haben.
Gelungenes Lernen setzt immer ein stimulierendes, motivierendes Lernumfeld voraus. In diesem Sinne, versuchen Kursleiter, Referenten und hauptamtlich tätige Mitarbeiter eine einladende, vertrauensvolle, bestärkende, freudvolle und offene Lernumgebung zu gewährleisten.



Suchen & Finden

Stichwort-verzeichnis





Werden Sie Mitglied bei der VHS

Die Volkshochschule Rendsburger Ring e.V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein, der auf die Initiative, Einsatzbereitschaft und finanzielle Förderung seiner Mitglieder angewiesen ist.

Die VHS dient der freien Jugend- und Erwachsenenbildung und vermittelt durch Arbeitsgemeinschaften, Kurse, Vorträge und Studienfahrten Kenntnisse für Leben und Beruf.

Sie hat zugleich die Aufgabe, ihre Hörer zur Selbstbildung und zur Mitarbeit am demokratischen Staatsleben anzuregen. Die Volkshochschule ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig und pflegt die Zusammenarbeit mit Organisationen und Einrichtungen.

Das Veranstaltungsangebot richtet sich an alle Bürger/ Bürgerinnen in der Region. Vorteile einer Mitgliedschaft (Mindestbeitrag 15 €) sind z.B.:

- **Einflussnahme auf das Vereinsgeschehen**
- **Regelmäßige Informationen, u.a. Zusendung des Programmheftes**
- **Kostenloser Eintritt bei Veranstaltungen zur Semestereröffnung**

Ich mache mit!

Hiermit erkläre ich meinen Eintritt in den Verein „Volkshochschule Rendsburger Ring e.V.“

Name:____

Vorname:____

Adresse: ____

Telefon:____

Email:____

Zahlungsempfänger: Volkshochschule Rendsburger Ring e.V., Arsenalstr. 2-10, 24768 Rendsburg • Gläubiger-Identifikationsnummer: DE37ZZZ00000757261

Sepa-Basis-Lastschriftmandat: Hiermit ermächtige ich die VHS Rendsburger Ring e.V., den Jahesbeitrag in Höhe von € _____________ von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Kreditinstitut:____

DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / __   ______________________________

IBAN: BIC:

Ort, Datum, Unterschrift:____

Die individuelle Mandatsreferenznummer erhalten Sie per E-Mail.
Die Abbuchung erfolgt 4 Wochen nach Kursbeginn.





Fockbek

Seniorenwohnanlage „Am See“

Persönliche Besichtigungstermine unter T 608-242

- **Altengerechte Wohnungen** mit Service
  T 0 43 31 | 608 - 242

- **Stat. Pflegehaus** „Seeblick“
  T 0 43 31 | 608 - 241

- **Ambulante Pflegeleistungen**
  Essen auf Rädern
  Fockbek, RD u. Umland
  T 0 43 31 | 608 - 247



Ambulanter Pflegedienst „Am See“



Tagesgastplätze in Kürze wieder frei!

- **Tagespflege „Am See“**
  T 0 43 31 | 608 - 350

NGD

Seniorenwohnanlage „Am See“ gGmbH
Stadttor 35
24787 Fockbek
T 0 43 31 | 608 - 0
www.swa-am-see-de

Ambulanter Pflegedienst „Am See“
T 0 43 31 | 608 - 247

Pflegehaus „Seeblick“
T 0 43 31 | 608 - 241

Tagespflege „Am See“
T 0 43 31 | 608 - 350

Die Seniorenwohnanlage „Am See“ gGmbH und der Ambulante Pflegedienst „Am See“ gGmbH gehören zur Gruppe Norddeutsche Gesellschaft für Diakonie.